

№4
2001

112
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

ЗДОРОВ!

**Пространство
ребенка**

**Новое
о диабете**

**«Зоркость» для
дальнозорких**

**Преодоление
тугоухости**

**Еда без
нитратов**

**Школа
нехрапения**

Уже в продаже
наше приложение
**«60 лет —
не возраст»**



НАДЕЖДА И ЕЕ ОПОРА

Фото А.Сучкова

Ежемесячный журнал
№4 (94), апрель, 2001 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Главный редактор
Стив Шенкман

Редакционный совет
Николай Амосов
Виктор Ахломов
Владимир Найдин
Владимир Ривкин
Нина Самохина
Игорь Тер-Ованесян
Галина Шаталова
Ян Шенкман

Зам. главного редактора
Вера Шабельникова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Научный редактор
Алла Юнина

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Олег Айзман

Технический редактор
Нина Суровцова

Корректор
Татьяна Зотова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Анатолия Бочинина

© «Будь здоров!», 2001 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ДЖОН А.ШИНДЛЕР Выбор — за вами	3
НИКОЛАЙ КОЗЛОВ Мудрость переживаний	6
НИНА САМОХИНА Весна — не только пора свиданий	10
НИКОЛАЙ ШТАБ Преодоление тугоухости	15
ТАТЬЯНА АБРАМОВА Лекарство — кальций	17
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Новый взгляд на диабет	25
ЮРИЙ УТЕХИН «Зоркость» для дальнотзорких	31
ЖАННА ЛИМОНОВА Лечение эндометриоза	37
ЗОЯ ЗЕНЬКОВА Травы от мастопатии	40
МАРК ГЕРШБУРГ «Типичный» перелом	42
ГЕННАДИЙ ЖУТЕЕВ Еда без нитратов	44
НАТАЛЬЯ ЛИТВИНОВА Пространство ребенка	47
ОЛЬГА ТЕПЛЯКОВА, ПОЛИНА ТЕПЛЯКОВА Ребенок в бане	50

107005 Москва,
Бауманская ул., д. 58,
корп. 5

Телефоны: 267-34-60
265-49-43
Факс: 267-34-60

**Наши банковские
реквизиты:**

расчетный счет
№40702810200000000153
в КБ «АПР-Банк» (ОАО)
в г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
servalen@mtu-net.ru

ДМИТРИЙ МАКУНИН	
Анатомия храпа	55
Поможем друг другу	57
Лучшие рецепты опытных врачей	61
ИРИНА ЛАПШИНА	
Пиво: за и против	63
НАТАЛЬЯ КОРШУНОВА	
Почему сидеть вредно?	67
НАТАЛЬЯ БОЛОТОВА	
Огород или ушу?	71
ЕЛЕНА РУДЕРМАН	
Килограммы-космополиты	76
МИХАИЛ КРУПНОВ-ДЕНИСОВ	
Люсина пасха	80
Без подробностей	83
КАРЕН ЦЕБРОФФ	
Европейская йога	86
АКАДЕМИК АМОСОВ	
История моей жизни	92
Коэффициент эрудиции	97
ШАРЛЬ БОДЛЕР	
Стихи	99
МАРГАРИТА ЛОМУНОВА	
Страдания Шарля Бодлера	100
Завещание царя Давида	105
ВИКТОР КАГАН	
Душевная работа горевания	108

Начинается подписка на II полугодие 2001 года на журнал
«Будь здоров!»

и на приложение **«60 лет — не возраст»**

Подписные индексы:

«Будь здоров!» — 73035

«60 лет — не возраст» — 79922

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Джон А.Шиндлер,
врач, США

ЧЕЛОВЕК

Выбор — за вами



Фото Валерия Щеколдина

Я не раз удивлялся тому, насколько разной бывает реакция людей на трудности, возникающие в их жизни. Одни приходят в ужас от малейшей неприятности, другие сохраняют при-

сутствие духа даже в несчастье.

Двое моих хороших знакомых отличались друг от друга, как день и ночь. Сэм был постоянно удручен ожиданием возможных неудач. Уиль-

ям оставался жизнерадостным, несмотря на сыпавшиеся на него удары судьбы.

Казалось, что в окна дома, где жил Сэм, никогда не заглядывало солнце. От своего отца он унаследовал ферму, а вместе с ней — постоянное брюзжание, довольно характерное для преуспевающих людей. Ему не приходилось переживать финансовых кризисов, чрезвычайных семейных ситуаций, и тем не менее он брел по жизни с такой обреченностью, как будто каждый день его за углом поджидала сокрушительная катастрофа.

Приехав как-то к нему на ферму в июле, перед самой уборкой овса, я сказал: «Сэм, какой чудесный овес у тебя уродился». Сэм ответил мрачно: «Что толку? Ветер все равно повалит его прежде, чем будет собран урожай».

Он успел убрать овес раньше, чем задули ветра, и ему удалось выгодно продать урожай. Встретив Сэма, я поинтересовался: «Ну как, ты доволен урожаем?». «А что хорошего? — возразил он. — Овес забрал все соки из почвы, и в следующем году она будет бесплодной».

На следующий год он посеял на своем поле кукурузу. Проезжая мимо этого зеленого моря вместе с Сэмом, я спросил его: «Как нынче кукуруза?». Он ответил обреченно: «Початки такие тяжелые, что мы просто не справимся с ними».

Как-то в октябре я встретил его на улице. Стояла теплая солнечная погода. «Какой чудесный день!» — воскликнул я. Сэм горько усмехнулся: «Разве это нормально, что солнце так ярко светит в октябре?». В этих словах вся философия Сэма. Как врач я убежден, что именно негатив-

ное восприятие жизни не дало ему дожить до преклонного возраста.

А Уильяма я до сих пор встречаю на улицах нашего городка. Его старая шляпа все еще имеет респектабельный вид. Его пальто не ново, но аккуратно вычищено. А глаза всегда излучают радость.

Как и Сэм, Уильям получил от отца приличное наследство. Но так случилось, что он разорился дотла. Многие винили в его несчастье одного банкира, не пожелавшего проявить к молодому бизнесмену хотя бы немного снисходительности. И Уильям не сумел выкарабкаться из кризиса. Он потерял все.

Однажды я шел по улице и увидел, как вместе с другими рабочими он копает канаву. Заметив меня, Уильям радостно улыбнулся.

«Вы, наверное, думаете, что видите человека, зарабатывающего доллар тяжелым трудом, — сказал он со смехом. — Но вы ошибаетесь. Лопатой я зарабатываю всего 79 центов. А за оставшийся 21 цент я поднимаю дух ребятам, с которыми работаю. Просто облакачиваюсь на лопату и болтаю».

Все, кто был в канаве, от души рассмеялись вместе с ним. Уильям всегда так действовал на людей.

Конечно, он мечтал поправить свое материальное положение. Скопил немного денег и уже собирался открыть собственное дело, но в это время его жена тяжело заболела. Все его сбережения ушли на то, чтобы оплатить ее лечение. Он кое-как сводил концы с концами, но не терял доброго отношения к людям и интереса к жизни. Смерть жены Уильям переживал тяжело, но и тогда не пал духом.

Позже у него нашли раковую опухоль в гортани. Приходя ко мне на прием, он рассказывал так много интересного, что я с трудом успевал узнать, как он себя чувствует. Он вообще почти не говорил о себе и не жаловался. Удивительным образом его удалось вылечить.

Кстати, тот банкир, который разорил Уильяма, никогда не пользовался уважением в нашем городе. Я не слышал, чтобы кто-нибудь сказал о нем доброе слово — за исключением самого Уильяма. Однажды Уильям сказал мне: «Люди считают, что он бессердечен. Но ведь он выполняет свой долг. А его добрые поступки просто никто не замечает».

Восхищаясь тем, как он переносит удары судьбы, я однажды спросил Уильяма, что помогает ему выдерживать несчастья.

«Ну что ж, попробую объяснить, — ответил он. — Однажды, попав в трудную ситуацию, я присел поразмыслить, что же мне делать. Я долго думал, но получалось, что изменить я ничего не могу. И я сказал себе: «Уильям, тебе следует принять неизбежное и приспособиться к нему». Вот этим я и занимаюсь с тех пор».

Примеров, когда люди на похожие и даже одни и те же события в жизни смотрят разными глазами, у меня накопилось много.

Однажды вместе с двумя знакомыми дамами, сестрами-близнецами, мы отправились за рождественскими подарками.

Когда мы вошли в магазин, одна, взглянув на витрины, радостно воскликнула: «Какой богатый выбор! Муж будет в восторге от этого подарка. Это то, что ему нужно!». У ее сестры не было никаких оснований вес-

ти себя по-другому. Но, в ужасе оглядев зал, она заявила: «Посмотрите на эти толпы! Ненавижу ходить по магазинам перед Рождеством. К тому же здесь так много всего, что я просто теряюсь, не могу ничего выбрать».

После магазина мы зашли в кафе. Едва переступив порог, одна сестра сказала: «Мне всегда нравилось это место. Прекрасный интерьер. Говорят, что и еда восхитительна». Другую сестру все в кафе раздражало. Она критиковала каждое блюдо. Ей не нравилось обслуживание. В конце концов она вызвала администратора, и я думал, что скандал никогда не кончится. Она испортила обед себе и могла испортить его нам, если бы мы, зная ее характер, не забавлялись, наблюдая происходящее.

На следующий день одна сестра чувствовала себя бодро и весело, а другая страдала от мигрени.

Какие же выводы можно сделать из этих историй?

Когда дела идут хорошо и гладко, позвольте себе испытать восхитительное чувство счастья.

А когда дела идут плохо, не допускайте, чтобы мысль о случившемся завладела вами. Опорой вам могут стать:

- ✓ невозмутимость («я сохраню спокойствие в любой ситуации»);
- ✓ смирение («я приму это поражение с достоинством»);
- ✓ мужество («я смогу это выдержать, я даже больше смогу»);
- ✓ решимость («я согнулся, но не сломлен, я выберусь из этой ситуации»);
- ✓ расположение к людям («окружающие не виноваты в моих бедах»).

Николай Козлов,
психолог



МУДРОСТЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ



Фото Юрия Хромушкина

Вспоминаю одну ситуацию из своей жизни. Был я влюблен, влюблен искренне, но без взаимности. И вот после одной из встреч, прошедшей вовсе не так, как мне хотелось,

стою я поздним осенним вечером на автобусной остановке. Холодно, на душе прескверно, острая боль, хочется плакать. И пришла мне в голову такая мысль: «Вот ты психолог,

всех учишь, как управлять собственным состоянием. А себя в порядок привести не хочешь? Слабо?» Приводить себя в порядок не хотелось, но профессиональное любопытство и честь мундира каким-то образом взяли верх, и я проделал несколько элементарных процедур, нормализующих эмоциональное состояние. Расправил плечи, продышался, нормализовал дыхание, расслабил лицо, поднял уголки губ, снял все остальные мышечные зажимы, отвлекся от больных мыслей. Стою, дышу, расслабляюсь... И — чудеса! То есть никаких чудес как раз не происходит. Я ощущаю действие абсолютно неизбежных закономерностей: острота горечи проходит, ко мне возвращаются покой и ровное расположение духа. Не буду врать: я не приобрел радостного, приподнятого настроения, общий тон остался печальным, но острота переживаний ушла безвозвратно... И тут я расстроился снова. Отчего? От сожаления, что мои чувства, которые казались мне такими глубокими, так легко поддались психофизиологической гимнастике. И еще от ощущения, что я утратил что-то очень мне дорогое. Правда, утратив одно, приобрел другое — свободу от несчастья, от рабства чувств.

Эту историю я вспомнил для того, чтобы с полным основанием утверждать: любые наши эмоции порождаются именно нами, а не обстоятельствами. Переживания запускаются не жизнью, а самим человеком.

Не буду настаивать, что так расправляться с любовной тоской должны все и всегда. Каждый имеет право наполнять свою душу тем, чем нахо-

дит нужным. Это его выбор. Но этот выбор должен быть свободным.

Естественно ли расстраиваться, когда дела идут плохо? Конечно, естественно. Неестественно как раз веселиться. Естественно ли горевать, когда болеет близкий человек? Станный вопрос — неестественно было бы в этой ситуации заботиться о радостном состоянии духа.

Таким образом, наши переживания — результат нашего выбора. Не от всех из них мы хотим избавиться. Признайтесь себе в этом и учитесь освобождаться от тех, которые действительно вам мешают.

В овладении мудростью переживаний есть свои ступени. В самом коротком описании их три.

1. Освобождение от примитивных эмоций

Жизнь — это поток нейтральных событий. Таких же, как рост дерева или взрыв звезды. Только после наших интерпретаций события приобретают то или иное — положительное или отрицательное — значение. Это то, что мы прибавляем к миру. Но это то, чего в мире самом по себе нет.

Примитивные переживания злобы, недоверия, вражды разрушительны. Примитивная радость может быть хороша, но плохо то, что неосознанные эмоции неразборчивы. Освободившись от диких эмоций, человек становится мудрее. Правда, не обязательно счастливее. Иногда он грустит из-за того, что жизнь в чем-то обеднела, что исчезла непосредственность. И все-таки наши переживания стоят того, чтобы мы их осоз-

навали и относились к ним избирательно.

Вот утрированная аналогия. Любимое развлечение обезьян — таскать за собой пустые железные баки, которые громяют при этом со страшной силой. Если обезьяну лишить этого развлечения, она может расстроиться.

2. Умение всегда воспринимать красоту жизни

Человеку на этой ступени открывается дар всегда замечать голубое небо, пробивающуюся среди грязи молодую зеленую траву... Вы с утра видели множество лиц — вас восхищали хотя бы несколько из них? Если нет, учитесь наблюдать жизнь и осознавать свои эмоции.

3. Трепетное и радостное принятие жизни в целом

Даже серое небо бесценно для человека, видящего его в последний раз. Рядовая помойка для космонавта, много месяцев не видевшего родной земли, — радостное зрелище. Тот, кто был на краю гибели, ценит сам факт жизни в любом ее проявлении.

Проснитесь, взгляните на мир и себя осознанно, переживайте жизнь «здесь и сейчас». Всем нам больше свойственно механическое мышление, механическое решение проблем, механическая жизнь. Как долго вы можете находиться в осознанно-бодрствующем состоянии? Мой личный рекорд — несколько часов в сутки.

Может быть, все дело в том, что

мы постоянно торопимся. Остановитесь, насладитесь мгновением и подарите радость «узнавания» близким. Вполне возможно, таким образом вы приобретете самое дорогое в жизни — ее смысл.

Итак, ваш выбор всегда за вами. Если есть серьезный повод для грусти — грустите: глупо было бы лишать себя этого терпкого душевного напитка. Хочется позлиться — позлитесь в свое удовольствие. Или, например, на фоне общей усталости не всегда разумно бодриться во что бы то ни стало. Это требует сил, а их и так мало. Просто разберитесь, что нужно вашей душе. Разные ситуации требуют разных душевных состояний. Но не пускайте дело на самотек, определите свой душевный настрой и следуйте ему осознанно.

И никогда не позволяйте себе плохое настроение — это неприлично. Вычерпывайте из любой ситуации плюсы.

Например, пришли в булочную. Хлеб свежий? Прекрасно. Немного зачерствел? Отлично, он полезнее для здоровья. Во время утренней пробежки была прекрасная погода — повезло. Дул навстречу колючий ветер — вы получили прекрасный массаж для лица. Удалось вкусно и вовремя поесть — замечательно. Поесть не успели — тоже неплохо: лечебное голодание.

Применяйте такое универсальное правило: плохое — учитывать, хорошее — переживать. У вас есть ум и душа, используйте их по назначению: для души оставьте радости, а проблемами пусть занимается ум. О плохом и трудном забывать не нужно, но принимать близко к сердцу не

стоит. Механизм многих страданий более чем прост: хорошее человек просто замечает, а плохое активно переживает. То, что муж не пьет, — хорошо? Конечно! Но много ли жен непьющих мужей ежедневно радуются этому?

Одно из главных качеств мудрости — умение отличать действительные ценности от мнимых, подлинно важные вещи от мелочей. Нелепо переживать из-за потери кошелька, когда каждый из нас ежедневно попусту теряет миллионы неповторимых мгновений собственной жизни. В конце концов, есть только три горя — болезнь, смерть, плохие дети. Все остальное — неприятности.

Чтобы мелочи не спутать с важными вещами, в неприятный для вас момент прежде всего постарайтесь успокоиться. Сосчитайте до десяти, продышитесь, попробуйте отвлечься, протяните время. Если можете лечь спать, сделайте это. А утром спросите себя: действительно ли велик ущерб? как бы расценил происшествие спокойный, мудрый человек? как вы посмотрите на эту ситуацию через год? через двадцать лет?

Не буду спорить, узко-оптимистический взгляд на жизнь так же обедняет ее, как и узко-пессимистический. Как правило, жизнь стоит воспринимать во всей ее полноте, со всеми ее плюсами и минусами, вопросительными и восклицательными знаками. Но «как правило» — не значит «всегда» и «обязательно».

Если на вас напали вдесятером и вы не можете отразить нападение, стоит ли воспринимать удары во всей их полноте? Не разумнее ли закрыться от них, защититься? Это бу-

дет не «бегство от жизни», а разумный выход из ситуации. Точно так же при ударах жизни разумно было бы на время отключить свои эмоции. Конечно, это обеднит картину жизни, но поможет избежать язвы желудка (гипертонии, инфаркта — кто к чему предрасположен). Под «отключением эмоций» я имею в виду умение встречать трудности не вопросом: «Что же теперь будет?» (с сопутствующими переживаниями), а деятельной реакцией: «Это есть. Что делать, чтобы выйти из ситуации с наименьшими потерями?»

Ребенок появляется на свет голым и беспомощным. Если вы когда-нибудь окажетесь голым и беспомощным, это будет означать только то, что вы, как ребенок, имеете шанс начать жить сначала. Ребенок к этому готов. А вы? Жизнь может преподнести любые сюрпризы — умейте принять неизбежное. Если ситуация безвыходная — не бейтесь головой о стену, примите случившееся. Считайте, что начали жить сначала. Все можно пережить и всегда можно быть счастливым.



Нина Самохина,
нефролог

ПИЕЛО-
НЕФРИТ

ВЕСНА — НЕ ТОЛЬКО ПОРА СВИДАНИЙ



Фото Бориса Кремера

С наступлением весны все лавочки в скверах бывают заняты. Молодые люди приходят на свидание, пожилые просто греются на солнышке. Чудесное время! Но у меня, врача-нефролога, весной возникают особые основания волноваться за своих пациентов. Долгое сидение на скамейке, обманчивое ощущение тепла таят угрозу, особенно для женщин. Эта угроза — пиелонефрит

Пиелонефрит — инфекционно-воспалительное заболевание почек, поражающее преимущественно почечную лоханку, хотя нередко в про-

цесс вовлекается и почечная ткань. Чаще поражается одна почка, но при длительном течении болезни часто воспаляется и другая.

Это заболевание более характерно для женщин, что обусловлено анатомическими и физиологическими особенностями женского организма и изменениями гормонального фона в период беременности или во время менопаузы. У мужчин пиелонефрит чаще всего бывает связан с мочекаменной болезнью и аденомой предстательной железы, поэтому он, как правило, встречается у них после 40-50 лет.

Различают острый и хронический пиелонефрит. Для острого характерно очень бурное начало заболевания, толчком к которому обычно служит переохлаждение. Симптомы — высокая температура, сильный озноб и лихорадка, проливной пот, односторонняя ноющая боль в поясничной области, повышение артериального давления, тошнота, учащение, а иногда и болезненность мочеиспускания.

Эти симптомы могут проявляться в течение нескольких часов, а потом внезапно, так же как и возникли, исчезнуть. Человек снова чувствует себя нормально и не видит повода обращаться к врачу, считая свое сильное недомогание чем-то случайным.

Тем и коварен пиелонефрит, что при внешнем благополучии в почках продолжают размножаться бактерии и заболевание приобретает хроническое течение. При хроническом пиелонефрите периодически возникают рецидивы — обострения со схожими для острого течения симптомами, и если заболевание не лечить, то через несколько лет начинается воспалительный процесс в другой почке. Со временем почки склерозируются, уменьшаются в размерах — наступает почечная недостаточность, при ко-

торой почки уже не в состоянии полноценно выводить токсины. Происходит отравление организма продуктами распада, в частности мочевиной.

Такого печального течения болезни можно избежать, если вовремя, после первого приступа, начать лечение. Достоверные признаки возникновения воспалительного процесса в почках — появление в моче небольшого количества белка и увеличение количества лейкоцитов (более 20 в поле зрения). В этом случае необходимо сделать специальный анализ мочи — посев на выявление бактерий, с тем чтобы обнаружить конкретного возбудителя заболевания и подобрать препарат, способный его уничтожить.

Наиболее частыми возбудителями пиелонефрита являются бактерии кишечной группы — кишечная палочка, энтерококки, протей, клебсиелла, реже его вызывают стрептококки. В последнее время участились случаи, когда возбудителем разных мочевых инфекций становится стафилококк.

Среди факторов риска помимо переохлаждения организма наиболее значимы уже упоминавшиеся мочекаменная болезнь и аденома предстательной железы, а также сахарный диабет (глюкоза в моче — хорошая питательная среда для размножения бактерий), хронические кишечные инфекции, травмы и запоры. Инфекционные заболевания (ангина, ОРЗ, грипп) тоже могут стать причиной воспаления почек — бактерии заносятся туда с кровью.

Зная факторы риска пиелонефрита, можно позаботиться о профилактических мерах. Прежде всего необходимо своевременно избавляться от всех очагов инфекции, чтобы не

допустить заноса ее в почки. Надо остерегаться переохлаждения, особенно в межсезонье, когда возможен резкий перепад температур. Наконец, очень важно строго соблюдать правила личной гигиены: ежедневно утром и вечером подмывать наружные половые органы (особенно женщинам) и анус после акта дефекации, как это принято у горцев и мусульман.

Лечение хронического пиелонефрита условно подразделяется на два этапа — купирование обострения



(практически оно не отличается от терапии острого пиелонефрита) и противорецидивная (профилактическая) терапия.

Возбудители пиелонефрита находятся в почках, и только врач в зависимости от природы бактерий и их чувствительности к лекарственным препаратам может назначить больному эффективное лечение. При обострении обычно подбираются антибиотики, чаще всего полусинтетические пенициллины (ампициллин, ампиокс, оксациллин), активно воздействующие на кишечную палочку — главную причину (80%) острых инфекций мочевыделительной сис-

темы. Близким к антибиотикам действием обладают нитрофураны — фурадонин, фурагин. Кроме того, в арсенале врача имеются невиврамон, неграм, 5-НОК — эти препараты оказывают умеренный терапевтический эффект, их обычно используют в конце курса лечения или для профилактики обострений.

Продолжительность лечения может быть разной, она зависит от течения болезни и индивидуальных особенностей больного. Но обычно после устранения симптомов (на это уходит 7-14 дней) проводится профилактическая терапия: 2- или 3-месячный прием нитрофуранов, невиврамона, 5-НОК и обязательная фитотерапия. Для больных старше 65 лет длительность антибактериальной терапии должна быть минимальной — примерно 5 дней, доза лекарств — половинной.

При пиелонефрите без фитотерапии не обойтись. В период стихания процесса траволечение оказывает выраженное противовоспалительное и профилактическое действие.

Основное достоинство лекарственных растений в том, что они обладают одновременно противомикробным, противовоспалительным и мочегонным свойствами. Это особенно ценно при хронических процессах в почках и мочевыводящих путях. Наибольшей антибактериальной и противовоспалительной активностью отличаются листья и плоды брусники, плоды клюквы, цветы и корень бузины, плоды можжевельника, цветы календулы, пижмы и ромашки, цветы и листья сирени, листья березы и шалфея, трава полевого хвоща, цветы василька.

В течение первого года болезни,

чтобы не допустить ее перехода в хроническую форму, я рекомендую проводить лечение травами постоянно, меняя их каждые два-три месяца. Сейчас в аптеках продаются хорошие сборы трав — например «Урофлюкс». В него входят кора ивы, листья березы, толокнянка, трава хвоща, корни рудбекии, лакричника, стальника и некоторые другие травы. Сбор настаивают и пьют по 3-5 чашек в день. Эффективен и давно известный больным почечный чай.

При остром пиелонефрите и в период обострения хронического заболевания рекомендуется принимать настои трав противовоспалительного и антимикробного действия. Можно составить такой сбор: цветы василька синего, трава вероники, листья брусники, крапивы и мать-и-мачехи (все в равных частях). 10 г измельченного в порошок сбора засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 8-10 часов, процедить и принимать по полстакана 4 раза в день через 20 минут после еды.

Хорош и такой сбор: плоды аниса и рябины красной, листья брусники, любистока, трава спорыша, зверобоя, пустырника, листья любистока, фиалки трехцветной, солома овса. Готовить и принимать, как предыдущий сбор.

Между приемами фитосборов можно пить настои и отвары отдельных растений с противовоспалительными свойствами. Например, отвар листьев брусники: 50 г листьев залить литром воды, довести до кипения и держать на водяной бане 10 минут. Принимать теплым по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Или напар цветов василька синего: 10 г залить 0,5 л кипятка, настаивать

в термосе 20 минут. Принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

Или отвар листьев березы: 40 г залить литром воды, довести до кипения и держать на водяной бане 20 минут. Принимать по 1 стакану в теплом виде 3 раза в день до еды.

Кроме того, я рекомендую во время лечения острого пиелонефрита и после него есть ягоды клюквы и брусники в любом виде, а летом и осенью включать в свое меню землянику, арбузы, тыкву и тыквенные семечки.

Лекарственные растения — это могучая сила в борьбе с болезнью, но наряду с веществами, оказывающими лечебное действие, в них могут находиться и такие, которые для больного нежелательны. Поэтому я нередко назначаю пациентам не настои или отвары, а приготовленные на основе трав или сборов специальные квасы. Дело в том, что при брожении в процессе молочнокислые бактерии перерабатывают эти нежелательные соединения.

Приготовить квас несложно. Полстакана любой лечебной травы или травяного сбора помещают в марлевый трехслойный мешочек с грузиком и опускают на дно трехлитровой банки. Затем добавляют 0,5-1 стакан сахара, одну столовую ложку развесной (деревенской) сметаны и заливают профильтрованной остывшей кипяченой водой. Банку надо накрыть марлей, сложенной в три слоя, и закрепить резиночкой. Вместо воды хорошо использовать молочную сыворотку.

Банка ставится в затемненное место, и через две недели квас готов. Его принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Отпив из банки 2-3 стакана, следует

долить это же количество воды с ложкой сахара, но сметану повторно добавлять не надо. Доливать таким образом воду можно в течение трех месяцев. Через три месяца готовится новый квас с другой травой.

Кроме этого во время лечения хронического пиелонефрита я рекомендую препараты и травы, стимулирующие и регулирующие работу иммунной системы организма: цветки, корни и листья одуванчика, листья ромашки, аптечные настойки корня женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка и т.п.

Питание при хроническом пиелонефрите обычное — натуральные продукты с ограничением копченостей, колбасных и кондитерских изделий. Употребление жидкостей в острый период болезни следует повысить до 2 литров в день, очень полезны натуральные соки.

Следует учитывать, что антибиотики и другие лекарства не лучшим образом воздействуют на кишечную флору, убивая полезные бактерии и способствуя размножению гнилостных микробов. Поэтому необходимо ежедневно включать в рацион кефир и биокефир (не менее 0,5 л в сутки), продукты, богатые клетчаткой (овощи, каши из цельного зерна) и витамины, особенно группы В (их много в гречке, пшене, овсе). Очень полезно употреблять в пищу проростки зерен пшеницы и ржи (достаточно двух столовых ложек). В крайнем случае проростки можно заменить аптечными пивными дрожжами.

Больным хроническим пиелонефритом с достаточной функцией почек и без выраженной артериальной ги-

пертензии (АД не выше 170/100 мм рт.ст.) вне обострения полезно пройти санаторно-курортное лечение (Краинка, Моршин, Железноводск, Трускавец, Южный берег Крыма).

В лечении пиелонефрита главное — чтобы рецидив острого процесса не повторился и болезнь не приняла хроническое течение. При хроническом пиелонефрите следует принимать профилактические меры, чтобы не вызвать обострения болезни: лечение очагов инфекции, периодические курсы фитотерапии.

Ну и, конечно, нужно помнить об опасности переохлаждения, особенно весной.

Забывать об этом не стоит и тем, кто вполне здоров и готов под лучами изменчивого весеннего солнышка часами сидеть на скамейке в парке. Воздух еще не прогрет, и едва солнце скроется в тучах, температура понизится. Остывшая лавочка заберет у вас остатки тепла. Поэтому, отправляясь весной на свидание, милые девушки, надевайте не самую короткую юбку, а ту, из-под которой не будут выглядывать теплые (пусть тонкие, но шерстяные) трусики. Молодым мамам, выводящим весной детей поиграть в песочнице, я советую до наступления настоящего тепла не снимать с них (особенно с девочек) рейтузов или брюк. А людям старшего возраста настоятельно рекомендую брать с собой в парк подстилочку, которую удобно было бы положить на скамейку.

При соблюдении этих условий пиелонефрит, так же как и воспаление придатков и мочевого пузыря, не будет вам угрожать.





Преодоление ТУГОУХОСТИ



Фото Виктора Ахломова

После 75 лет я стал хуже слышать. Когда слух ослаб до такой степени, что я не смог водить машину, стал плохо разбирать речь по телевизору и радио, я обратился за помощью к специалисту. Мне поставили диагноз «старческая тугоухость» и выписали слуховой аппарат. Когда я его надел, мне показалось, что с ним я слышу еще хуже, чем без него.

К счастью, в это время мне на глаза попала статья отоларинголога И.Т.Першакова. В ней он описывал свой метод лечения прополисом

больных со снижением слуха без поражения звукопринимающего аппарата, в частности со старческой тугоухостью.

Для лечения используется 30-40-процентная спиртовая настойка прополиса. Ее надо смешать с оливковым или другим растительным маслом в пропорции 1:4. При этом образуется однородная жидкость — масляно-спиртовая эмульсия с приятным ароматом. Перед каждым употреблением ее необходимо взбалтывать. Лечение проводится так. Марлевую

турундочку, смоченную в эмульсии, вводят в слуховой проход и оставляют на 36 часов. Курс включает 10-12 процедур. Улучшение слуха, как правило, наступает уже после 4-6 процедур.

Я провел полный курс лечения прополисом. Слух у меня улучшился настолько, что я смог отказаться от слухового аппарата.

За последние 5 лет я приобрел опыт лечения этой болезни и пришел к выводу, что от лечения будет больше пользы, если оно будет комплексным, то есть применение прополиса будет сочетаться с другими оздоровительными мероприятиями.

Прежде всего для улучшения кровообращения барабанных перепонки и слуховых анализаторов надо ежедневно, встав утром с постели, в течение пяти минут выполнять специальные упражнения.

1. Указательными пальцами плотно и глубоко закройте слуховые проходы обеих ушей и затем быстро выньте пальцы. Повторите 10-20 раз.

2. Плотно прижмите ладони к ушам, затем быстро отведите их. Повторите 10-20 раз.

3. Помассируйте все ухо круговыми движениями по часовой стрелке 1-2 минуты.

4. Подергайте пальцами за мочки обеих ушей, за верх ушных раковин, надавите пальцами несколько раз на козелок.

5. Оттяните ушные раковины назад. Повторите несколько раз.

Ухо — это не изолированный орган. Оно тесно связано с придаточными пазухами носа, миндалинами, зубами. Где бы ни была инфекция, она может повлиять на функции ушей. Интоксикация в кишечнике, печени, почках также может приводить к снижению слуха. Поэтому, чтобы

сохранить слух, своевременно лечите соматические болезни.

Для улучшения слуха можно использовать многие лекарственные растения. Я, например, применял растение гинкго билоба. Экстракт гинкго благоприятно воздействует на сосудистую систему, и в особенности — на сосуды головного мозга. Он является также очень хорошим антиоксидантом.

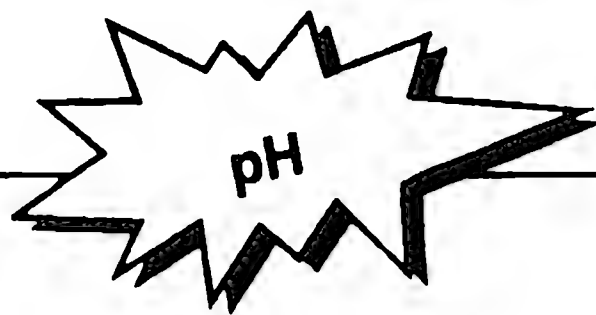
Для общего укрепления организма полезны витамины. Можно пить аптечные витамины, но свежеприготовленные овощные и фруктовые соки принесут больше пользы. Они насыщены витаминами, минеральными солями и ферментами — регуляторами обмена веществ. Пить соки нужно хотя бы раз в день по 1 стакану. Особенно полезны морковный, свекольный, лимонный, капустный соки, сок редьки и хрена. Лучше готовить смесь из 2-3 соков. Я предпочитаю такую смесь: сок моркови — 6 частей, свеклы — 3 части, огурцов — 4 части.

Острота слуха тесно связана с состоянием сосудистой системы. Для улучшения ее функции очень полезно пребывание на свежем воздухе — прогулки по лесу, берегу моря, в горах.

Кроме сосудистой, надо укреплять и нервную систему, стараться избегать стрессов. Это будет также благотворно сказываться на состоянии слуха.

Хочу обратить внимание на то, что на слух очень плохо влияют сильные шумовые эффекты (например, громкая музыка), вибрации, работа с ядохимикатами. Некоторые медикаменты, например аспирин, бутадион, барбитураты, при длительном применении тоже могут способствовать снижению слуха.

Если ко всем перечисленным мероприятиям добавить занятия медитацией, то успех в лечении тугоухости будет замечен уже после первых двух недель лечения.



ЛЕКАРСТВО — *кальций*



Москвич Анатолий Иванович Осипов каждый день принимает кальций, чтобы быть здоровым. И действительно, Анатолий Иванович выглядит значительно моложе своих шестидесяти лет — красив, бодр, много работает. Он не помнит, когда в последний раз обращался к врачу. В районной поликлинике у него даже нет медицинской карты. Осипов убежден, что своим богатырским здоровьем он обязан именно кальцию. Что это — особый случай или закономерность? Может ли опыт Осипова принести пользу другим?

Он был очень болезненным ребенком, а к середине жизни нажил несколько хронических болезней. Неизвестно, каким было бы его здоровье в дальнейшем, если бы однажды, а было это в 1974 году, судьба не свела его с Виталием Васильевичем Караваевым.

Имя Караваева и сейчас на слуху. С его знаменитыми бальзамами знакомы все, кто интересуется проблемами здоровья. Виталий Васильевич — ученый-биохимик, создатель новой теории гомеостаза. Он состоял в Московском обществе испытателей природы, членами которого были в свое время И.Сеченов, И.Павлов, И.Мечников.

Следуя методике Караваева, нормализующей кислотно-щелочное равновесие в организме, Анатолий Иванович излечился от всех болезней, которые мучили его годами. От Караваева он впервые узнал об удивительных свойствах кальция.

Все знают, что кальций необходим для формирования костной массы. Но известно и то, что соли кальция могут откладываться в организме, становясь причиной остеохондроза, образования камней в почках или в мочевом пузыре. Обо всем этом мы беседуем с Анатолием Ивановичем Осиповым.

— Ученые установили, что наши предки получали с пищей много кальция — 2000-3000 мг в день. Сейчас нормой считается 1000 мг, — говорит Осипов, — но с пищей современный человек получает не более (а часто менее) 800 мг. Остальное надо добирать, принимая чистый кальций. Это необходимо, чтобы предотвратить хрупкость костей и деформации скелета в старости.

К двадцати годам организм достигает пика своей костной массы. Это

тот капитал, который с возрастом будет только расходоваться. Вот почему в детстве нужно есть побольше продуктов, содержащих кальций. Но достаточное потребление кальция в любом возрасте может остановить потерю костной массы.

Помимо этого кальций выполняет в организме еще массу важнейших функций, о которых мало кто знает, — активно участвует в процессе роста и деятельности клеток, в усвоении пищевых веществ, в процессе свертывания крови, в иммунной защите организма и т.д. Недавно я познакомился с новейшими данными российских и зарубежных медиков о воздействии кальция на артериальное давление. В ходе клинического эксперимента пациенты с высоким кровяным давлением принимали препараты кальция, и одно это снижало давление до нормы в 75% случаев.

Кальций — надежное оружие в борьбе с «плохим» холестерином: он блокирует усвоение насыщенных жиров в желудочно-кишечном тракте. Согласно некоторым исследованиям, карбонат кальция замедляет у животных развитие опухолей на 30-44%, а хлорид кальция — на 30-35%. Но самое существенное для меня состоит в том, что кальций способен нейтрализовать многие кислоты и приводит в норму кислотно-щелочной баланс.

Мир кислот очень разнообразен, особенно много их в растениях, употребляемых человеком в пищу. Это яблочная кислота, лимонная, виноградная, щавелевая и некоторые другие. Многие из них вырабатываются и самим организмом путем сложных химических реакций. Они принимают не менее активное участие в жизнедеятельности организма, чем витамины или минеральные

вещества. И только переизбыток кислот, особенно щавелевой, нежелателен, поскольку способствует образованию камней.

При любом виде физической деятельности — ходьбе, беге, поднятии тяжестей и т.п. — в результате непрерывного распада белков и жиров в организме образуются такие кислоты, как мочева, уксусная, молочная. Они тоже необходимы для нормального обмена веществ, но при одном условии — если сохраняется кислотно-щелочное равновесие. Если же преобладает кислая реакция, то клетки, сосуды, ткани организма постепенно разъедаются кислотой.

К сожалению, — продолжает Осипов, — очень часто именно это и происходит. Хлорированная вода, недостаточно чистый воздух, нитраты, частое потребление дрожжевого хлеба и мяса — все это способствует преобладанию в организме кислых реакций. Приведу один пример: чем больше животного белка получает человек, тем больше в его организме вырабатывается мочевой кислоты. А именно избыточное ее накопление ведет к такому тяжелому заболеванию, как подагра.

Нервные перегрузки тоже способствуют образованию большого количества кислот, которые скапливаются в клетках и тканях. Организму становится все труднее поддерживать баланс кислот и щелочей, и он закисляется. Отсюда берут начало многие хронические болезни.

Атеросклероз, артриты, артрозы — все это заболевания закисленного организма. Именно на поврежденных, разъеденных кислотой сосудах возникают атеросклеротические бляшки, в них гораздо чаще образуются тромбы. Одна из важных причин ухудшения зрения — ацидоз, то есть

закисленность организма, из-за которой мелкие капилляры становятся ломкими и повреждаются. У меня в шестьдесят лет стопроцентное зрение, я могу долго смотреть на яркое солнце, а для этого нужно иметь здоровую структуру сетчатки глаз и хорошие сосуды. Избавиться от закисления мне помогает щелочной макроэлемент кальций.

Самый доступный источник кальция — яичная скорлупа с добавлением лимонной кислоты.

Если измельчить скорлупу и размешать ее в воде, она не растворится. Но стоит капнуть в стакан несколько капель сока лимона, как кальций мгновенно растворяется, то есть приобретает форму, прекрасно усваивающуюся организмом. При этом избыток кальция хорошо выводится.

Караваев прибегал к разным способам добывания кальция. После войны он десять лет жил на Колыме, работал на урановых рудниках. Еда была скудная. Где взять кальций? Запастись мелом он не мог, да и зубной порошок для чистки зубов ему в тех условиях никто не предлагал. Виталий Васильевич собирал обыкновенные камни — он знал, какие из них были кальцинированными, — перетирал их с огромным трудом и пил ошелачивающий раствор.

Кстати, в одном геронтологическом исследовании, проведенном в небольшом японском городке, славящемся долгожителями, причиной высокой продолжительности жизни назван именно кальций. Дело в том, что источник, из которого жители брали воду для питья, был насыщен кальцием.

Итак, одним из основных показателей нормального состояния обменных процессов является кислот-

но-щелочное равновесие (pH) в клетках, органах, тканях. Отклонение кислотно-щелочного равновесия крови на 0,35 единиц от нормальной величины — 7,3-7,4 как в сторону повышения кислотности (ацидоз), так и в сторону ощелачивания (алкалоз), приводит организм к гибели. А если иметь в виду, что кровь снабжает все клетки тела необходимой энергией и питанием и удаляет отходы их жизнедеятельности, то ясно, насколько функционирование клеток и связанное с этим состояние здоровья зависит от нормального состояния крови.

Сдвиг pH крови ниже 7,3 свидетельствует о закислении, а выше 7,4 — об ощелачивании и самой крови, и всего организма. Узнать точные цифры pH крови можно, сдав ее на специальный анализ, но человек и сам в состоянии определить, закислен его организм или нет.

Опытный врач, оценивая состояние больного, заглядывает ему в глаза, отгибая веко. Конъюнктив — показатель состояния крови и доступный индикатор кислотно-щелочного состояния организма. Если она очень бледная, почти белесая, то это верный признак того, что организм закислен. Наоборот, если конъюнктив темно-розовая или темно-красная, значит, организм защелочен. Но это бывает редко. Ярко-розовая конъюнктив говорит о том, что организм находится в кислотно-щелочном равновесии. В этом случае никаких дополнительных препаратов кальция принимать не нужно, а чтобы это равновесие, свидетельствующее о здоровье, поддерживать, я бы советовал есть побольше натуральных продуктов, содержащих кальций. Однако состояние конъюнктивы — показатель динамичный, он может меняться даже в течение дня, поэтому

за ним нужно постоянно следить.

Более фундаментальный вывод о pH своего организма можно сделать по анализу мочи (какая реакция преобладает — кислая или щелочная), по таким же реакциям слюны, по повышенной или пониженной кислотности желудочного сока, по некоторым другим показателям, даже по дыханию. Избыточное, несбалансированное содержание кислоты повреждает мембраны клеток, что приводит к нарушениям в деятельности всех систем организма. Для ее нейтрализации необходимо обеспечить поступление в организм большего количества щелочных продуктов или чистого кальция, который, обладая щелочными свойствами, нейтрализует повышенную кислотность внутренней среды организма с ее малоприятными последствиями — брожением, гниением, плохим выведением продуктов распада.

Но кальций нужен организму и по другой, не менее важной причине, чем поддержание кислотно-щелочного баланса. Известно, что у людей старше 40-50 лет начинается возрастная перестройка костных структур. Кости становятся более хрупкими и ломкими. К 65-70 годам прочность костей снижается более чем вдвое. И если у мужчин в пожилом возрасте теряется четверть так называемого губчатого вещества костей, то у женщин эти потери могут быть в два раза больше. Кальций требуется организму для осуществления многих жизненно важных процессов. При недостаточном поступлении его с продуктами питания, он изымается из костей. Ситуация усугубляется тем, что у кальциевого обмена есть свои особенности: даже при его дефиците он все равно почти в прежних количествах продолжает выводиться из

организма — за счет запасов в костях. Кости в этом случае могут быстро истончаться, страдают также все органы и системы, в деятельности которых кальций принимает участие. Молодым надо накапливать костную массу, пожилым — ее экономить. Кстати, кальций особенно интенсивно выводится из организма при стрессах и предельных нервных нагрузках.

— Чтобы излечиться от своих многочисленных недугов, по совету Караваева вы стали употреблять кальций. И сколько? — уточняю я у Анатолия Ивановича.

— Первое время Виталий Васильевич советовал мне съедать по столовой ложке кальция в день. Это большая доза, но Караваев утверждал, что избыток кальция не страшен — организм возьмет его столько, сколько сможет усвоить в данный момент, а остальной легко выводится.

Кальций лучше усваивается, когда в организме достаточно фосфора и витаминов А, D, E. Сейчас я использую в качестве основного кальциевого препарата глицерофосфат кальция, где кальций и фосфор находятся в оптимальном сочетании. Зимой мне требуется четыре таблетки в день, летом — меньше.

— А глюконат кальция, к которому мы привыкли с детства?

— К сожалению, в нем содержится всего 9% кальция, остальное — глюкоза, и нейтрализации вредных кислот при таком низком содержании кальция не происходит.

Дополнительные препараты кальция не понадобятся, если человек изменит свой рацион и будет употреблять в пищу много рыбных продуктов, в которых есть и фосфор. Самый мощный источник кальция и фосфора одновременно — мягкие

кости рыб и рыбы хрящи. Постарайтесь дважды в неделю варить суп из рыбных голов, например горбуши или кеты, которые сейчас везде продаются и стоят недорого. Только варить этот суп нужно долго, чтобы все кости и хрящи размягчились, а бульон стал густым и наваристым. Нужно съедать все хрящи и те кости, которые можно разжевать. К тому же во многих сортах жирных рыб содержится большое количество витамина E.

Можно предположить, что у Осипова уникальный организм, который способен легко усваивать большое количество кальция. Но в Москве более тысячи последователей Караваева, среди которых есть и врачи, придерживающиеся его системы. Они постоянно встречаются, обмениваются опытом, общаются и приглашают всех желающих принять участие в этих встречах (Дербеневская набережная, д.1, ☎ 235-87-97, звонить вечером). Вслед за Караваевым они убеждены, что избыток кальция не задерживается в организме и не участвует в образовании разного рода камней. Наоборот, камнеобразованию, по их мнению, способствует общая закисленность органов и тканей.

Однако использовать опыт Осипова по приему дополнительных доз кальция следует осторожно, предварительно посоветовавшись с врачом. А вот следить за кислотно-щелочным равновесием в своем организме необходимо каждому человеку. Те, кто захочет точно узнать свой pH, могут сделать соответствующие анализы. Осипов уверен, что у большинства он сдвинут в сторону закисления.

— Надо ежедневно помогать организму нейтрализовать излишне накопившиеся кислоты, — объясняет Осипов. — Караваев советовал для этой цели использовать кожуру цит-

русовых — в ней особенно много щелочных компонентов. Ее можно просто есть, а можно с ее помощью ощелачивать продукты, например сахар, являющийся сильным закислителем организма. Для этого надо поварить сахар, добавив в него кожицу апельсина, лимона, грейпфрута.

Сильно закисляет клетки и сосуды соль, и, с этой точки зрения, она особенно вредна. Последние двадцать лет я вообще не употребляю соли — ее вполне достаточно в овощах.

С утра я всегда пью настои трав и советую это делать каждому, чтобы улучшить секрецию желудочного сока. Караваев рекомендовал такие травы, как мята, крапива, липовый цвет, иван-чай, мать-и-мачеха, календула, зверобой, тысячелистник, включать в рацион ежедневно. На завтрак готовлю себе салаты, используя почти все овощи, обладающие явным ощелачивающим действием. Это свекла, огурцы, сладкий перец, морковь, репа, черная редька, брюква, капуста. Высокое ощелачивающее действие оказывает зелень — петрушка, укроп, сельдерей, кинза, шпинат, а также горох, фасоль, соя, кабачки, грибы, орехи, шоколад.

А вот помидоры обладают кислотным эффектом — это один из немногих овощей с таким действием. Ощелачивают сладкие фрукты — хурма, груши, сладкий виноград, а сливы, яблоки, ревень сдвигают кислотно-щелочной баланс организма в сторону кислой реакции, так же как

и citrusовые (которые, конечно же, можно есть, но лучше вместе с кожей, дающей щелочную реакцию), щавель, кислые ягоды.

Как уже говорилось, хлеб и другие дрожжевые продукты сильно закисляют клетки и кровь. Как нейтрализовать дрожжи внутри организма? Караваев предложил для этого применять пряные травы — фенхель, анис, корицу, гвоздику, имбирь, кориандр, тмин. Если вы съели за обедом обычный дрожжевой хлеб, пожуйте немного семян тмина или аниса. Но лучше всего печь дома «караваевский» хлеб. Рецепт его прост — серая мука замешивается на минеральной щелочной воде.

Любую еду лучше начинать с щелочных продуктов: овощных супов, зелени, салата из овощей. Заканчивать фруктами или отваром шиповника. Если вы заметите, что с утра ваша конъюнктура слишком бледная, вместо традиционного кофе или чая выпейте отвар трав с добавлением чайной ложки тмина. Очень полезно сосать между едой специальные ментоловые пастилки типа «холодка» с эвкалиптом или мятой — они тоже хорошо ощелачивают организм.

Итак, если следовать советам Осипова, то нормализовать кислотно-щелочной баланс организма не так уж сложно. Но всем ли подходят его рекомендации? Прокомментировать основные положения этой статьи я попросила опытного врача-нефролога Нину Михайловну Самохину.

Комментарии Н.М. Самохиной

В основе механизма кислотно-щелочного равновесия лежат сложные физико-химические процессы, происходящие практически в любом

оргane или системе человеческого организма. Теория закисления как причины старения и развития многих заболеваний вполне согласуется с

возникшими в последнее время новыми теориями, например свободно-радикальной.

В среднем люди с обычным питанием потребляют 500-700 мг кальция в сутки при современной норме в 1000 мг для взрослого человека. Недостаток кальция особенно опасен для подростков, беременных женщин, женщин, вступивших в климакс, людей старше 65 лет. Суточная потребность в кальции в эти периоды возрастает до 1200-1500 мг в сутки.

К сожалению, современный человек явно недополучает кальций с обычными продуктами питания.

В настоящее время на российском фармацевтическом рынке появилось много комбинированных водорастворимых препаратов кальция. Вот как распределяется содержание кальция в различных его солях (в мг на 1 г соли).

Карбонат кальция.....	400
Хлорид кальция.....	270
Глюконат кальция.....	90
Глицерофосфат кальция.....	191
Фосфат кальция трехосновной	400
Цитрат кальция.....	211

Как видим, меньше всего кальция содержится в глюконате кальция, а наибольшее его количество — в карбонате и фосфате. Медикаментозные препараты с этими солями, а также с добавлением витамина D, фосфора и магния продаются в аптеках. Но прежде чем принимать препараты кальция, надо проконсультироваться с врачом, так как процесс всасывания кальция в кровь в желудочно-кишечном тракте весьма сложен, он зависит от многих обстоятельств — возраста, имеющихся у человека болезней, кислотности желудочного сока, наличия витамина D в организме, состояния гормональ-

ной системы и т.д. Кроме того, они по-разному усваиваются. Например, карбонат кальция показан людям с нормальной и повышенной желудочной секрецией, а препараты, содержащие цитрат кальция, наоборот, предпочтительнее для людей, имеющих пониженную кислотность. Некоторые соли кальция для наилучшего усвоения следует принимать с соком лимона.

К кальцию, добытому из скорлупы яиц, я, в принципе, отношусь положительно, но как сторонница натурального питания считаю, что лучшей коррекцией кислотно-щелочного равновесия в организме, особенно если имеется его дисбаланс в сторону закисления, является соответствующее питание. В продуктах, содержащих кальций, он находится в естественном состоянии, то есть гармонично связан с аминокислотами и потому особенно хорошо усваивается.

Больше всего кальция содержится в рыбе и молочных продуктах. Поэтому я, как и А.И.Осипов, рекомендую два-три раза в неделю готовить рыбные блюда. Ежедневно можно съедать по 3-5 мелких малосольных рыбешек типа мойвы или кильки вместе с головой и костями.

Действительно, кальций приобретает растворимую форму, а следовательно, и лучшую способность усваиваться в присутствии лимонной кислоты, которой много не только в лимонах, но и в черной смородине. Поэтому рыбу или сыр я советую есть с ломтиком лимона, лучше вместе с кожурой, а в кефир или творог — добавлять ягоды черной смородины (зимой их можно хранить в замороженном виде).

Конечно, баланс между кальцием и фосфором важен. Но я хотела бы обратить внимание еще на один ми-

нерал — магний. Процесс образования камней в почках, например, тесно связан с дефицитом магния в организме. Именно при нехватке магния кровь приобретает способность насыщаться кальцием, который иногда откладывается в почках. То есть при дефиците магния не весь избыточный кальций выводится из организма.

Врачами замечен и такой парадокс: если принимать в избытке кальций и пренебречь магнием и фосфором, то прочность костей может уменьшиться. Поэтому эти минеральные вещества в рационе человека должны быть сбалансированы. Фосфора достаточно в морских, молочных продуктах, яйцах, орехах, семечках, неочищенном зерне и мясе птицы, магния — в зеленых листьях растений, орехах, семенах, яблоках, лимо-

нах, грейпфрутах, бобовых, морской капусте.

Следует соблюдать осторожность при дополнительном приеме кальция людям с мочекаменной болезнью, особенно если к ней имеется генетическая предрасположенность.

И последнее. Действительно, в медицинских кругах появились сообщения, что употребление больших доз кальция уменьшает риск образования камней. Кроме того, замечена обратная зависимость между уровнем артериального давления и количеством потребляемого кальция. Правда, речь шла только о мужчинах — чем больше кальция потребляют мужчины, тем стабильнее показатели их давления. Почему этот эффект наблюдается только у мужчин, науке пока неизвестно. Но опыт Анатолия Ивановича Осипова — наглядное тому подтверждение.

☎ (095) 209-52-02, 209-50-34, 209-50-29(факс). Запись с 10.00 до 20.00

Консультационный Центр
Практической Психологии



*“Точка
Зрения”*

- Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях: индивидуальное, семейное, детское консультирование
- Тренинг по развитию уверенности «Уверенность – основа успеха»
- Оздоровительный релаксационный тренинг по устранению хронической усталости «В свободном теле – свободный дух»
- Психологические группы для детей
- Курс этикета для дошкольников (групповые занятия)
- Психологический тренинг «Конфликты и их разрешение»
- Занятия для будущих мам (психологическая подготовка к рождению ребенка)
- Группы личностного роста для женщин «Любовь всегда останется со мной»

Проезд: м. «Цветной бульвар», Лихов переулок, дом 3, строение 2.

www.viewpoint.nm.ru.



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ДИАБЕТ

Диабет — одна из самых старых болезней человечества, в течение многих веков уносившая жизни людей. Реально помочь больным удалось только с открытием инсулина. Введение инъекций этого гормона, восполняющего нарушенную секрецию поджелудочной железы, до сих пор является спасительным средством для больных. Но научная мысль не стоит на месте, и в разных странах мира исследователи упорно ищут более эффективные и щадящие методы лечения диабета. Сегодня мы рассказываем об одном новом направлении исследований. Ведь быстрый рост заболеваемости диабетом (сегодня в мире 150 миллионов людей страдают этим заболеванием, а к 2025 году ожидается уже 300 миллионов) требует серьезного внимания к всякой идее, направленной на его излечение

Важен не только инсулин

Около тридцати лет назад перуанский врач Хорхе Каналес задался целью во что бы то ни стало излечиться от сахарного диабета, которым он страдал с детства. Предметом его научного интереса стало исследование всего комплекса веществ, которые выделяются бета-клетками поджелудочной железы. Как известно, при диабете этих клеток становится мало, почему и возникает инсулиновая недостаточность. До сих пор считалось, что бета-клетки секретируют единственно важный гормон инсулин, а все остальные вещества являются лишь отходами его производства и особого значения не имеют. Каналес же был глубоко убежден: если в организме есть какая-то структура, то она обязательно должна выполнять определенную функцию, и наоборот: если функция осуществляется, зна-

чит, в организме работает ответственная за нее структура.

Скажем, давно было известно, что бета-клетки обладают способностью к размножению — об этом говорится даже в учебниках для медицинских вузов. Например, в российском учебнике «Общая патология человека» под редакцией И.В.Давыдовского приводится факт, что после резекции части поджелудочной железы у здорового человека через несколько недель масса бета-клеток увеличивается настолько, что железа восстанавливает свой прежний объем. Что же помогает этому органу регенерировать?

В результате многократных клинических экспериментов, проведенных на себе, Каналес доказал, что каждый из продуктов комплекса, выделяемого поджелудочной железой, действительно обладает самостоятельной биологической активностью.

В частности, сначала бета-клетки

выделяют белок *препроинсулин*, который наделяет имеющиеся в поджелудочной железе *стволовые*, или *аценоинсулярные*, клетки способностью к превращению именно в бета-клетки. Следует заметить, ибо это имеет значение для нашего дальнейшего повествования, что стволовые клетки были открыты российским ученым В.В.Игловым. Но его докторская диссертация по этой проблеме, опубликованная в 1978 году, осталась незамеченной нашей научной общественностью.

Однако продолжим дальше рассмотрение гормональной цепочки поджелудочной железы, описанной перуанским врачом. От препроинсулина затем отделяется белок, называемый *N-концевая последовательность*, который направляет регенерацию бета-клеток, и еще один белок, *проинсулин*. Этот гормон также ускоряет размножение бета-клеток.

Высокие сахара — не причина, а следствие

Выполнив свою функцию, проинсулин расщепляется на общеизвестный инсулин и другой белок, *C-пептид*, который обладает совершенно удивительными качествами. Если в крови человека с высоким уровнем сахара циркулирует хотя бы небольшое количество этой биологически активной субстанции, осложнения диабета, которыми болезнь прежде всего и опасна, не развиваются. И наоборот, если поджелудочная железа не вырабатывает C-пептид, то даже при нормальных сахарах, поддерживаемых инсулином, развиваются нефропатия, отслойка сетчатки глаза и другие свойственные диабету тяжелые осложнения.

Этим фактом опровергается устоявшееся мнение о том, что именно ги-

пергликемия обуславливает развитие осложнений. Поэтому Хорхе Каналес сделал вывод, что высокий уровень сахара в крови — это не первопричина болезни, называемой диабетом, а следствие первичных энергетических нарушений, возникающих в организме при различных болезненных состояниях и влекущих за собой обменно-эндокринные нарушения. Он насчитал более сорока болезней, при которых может возникать высокий уровень сахара в крови. Соответственно, для каждого из этих состояний должен существовать свой подход к лечению хронической гипергликемии.

Каналес предложил классификацию болезней, в которой сахарного диабета как нозологической единицы нет. Ведь, скажем, никто не считает болезнью одноногость, потому что болезнь — это процесс, а не его результат. Между тем в проблеме диабета усилия тысяч научных и лечебных учреждений всего мира направляются на создание лучшего «протеза», помогающего поддерживать недостающую функцию. А по мнению Каналеса, надо искать средство для поддержания оптимальной регуляции выброса всех гормонов, секретируемых бета-клетками.

Природные микродозы

Конечно, кардинальным решением проблемы было бы введение в кровь всех тех веществ, которые выделяет поджелудочная железа (они названы «комплексом Каналеса», или «S-6-комплексом»). Но поскольку эти вещества, за исключением инсулина, производятся в ничтожном объеме только для лабораторных целей, то исследователь предложил вводить инсулин, но только в тех природных количествах, которые выделяет сама поджелудочная железа, чтобы не на-

рушить соотношение всех остальных субстанций комплекса. В частности, человеку, у которого гипергликемия только начинается, требуется всего лишь 0,01- 0,0001 общеупотребимой единицы инсулина!

Так Каналесом была создана методика *сверхинтенсифицированной инсулинотерапии (СИИТ)*.

У читателя, знакомого не понаслышке с проблемой диабета, наверное, давно возник вопрос: почему широкому кругу врачей-диабетологов, не говоря уж о самих больных, неизвестна методика Каналеса? Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Для того чтобы новое протоколило себе путь, оно должно преодолеть не только организационные, но и психологические барьеры. Зачастую приверженность привычным подходам и обкатанным технологиям срабатывает в качестве сильного тормоза. Так было и в этом случае.

Сам Каналес, который успешно излечился от диабета по своей методике с привлечением средств народной медицины Латинской Америки, от исследований отошел. Их продолжил американский ученый Джон Андерсен, который запатентовал идеи перуанского врача. Однако этот патент на 20 лет был выкуплен крупнейшим производителем инсулина фирмой «Eli Lilly», что налагало запрет на распространение метода инсулинотерапии в микродозах.

Несмотря на это, в медицинских лабораториях некоторых стран исследования применения «комплекса Каналеса» для лечения диабета продолжались. Полученный положительный опыт находил применение в закрытых диабетических ассоциациях и элитных клубах.

Особого успеха в этом достиг врач Королевского госпиталя в Сток-

гольме Джон Уоррен. Купив у одной из фармацевтических компаний небольшое количество С-пептида, он стал глубоко изучать этот гормон, и обнаружил, что рецепторы для него имеются на различных типах клеток, а это объективно доказывало важность функции С-пептида для деятельности всего организма. Применив его для лечения 211 пациентов, страдающих сахарным диабетом, он убедился, что С-пептид действительно предотвращает или поворачивает вспять развитие осложнений. Этот эффект он наблюдал даже у тех больных, которые имели высокий уровень сахара в крови в течение 10-15 лет.

Если врач знает болезнь изнутри

В то время, когда Каналес проводил свои эксперименты, живущий за одиннадцать тысяч километров от него русский мальчик Миша Богомолов по-своему пытался бороться с диабетом, которым болел с четырех лет. Он не хотел сдаваться болезни, не желал становиться обделенным судьбою «диабетиком». Не давал себе поблажек ни в чем, а за книжками засиживался даже больше, чем здоровые сверстники. Поступил в медицинский институт, стал психондокринологом, начал очень серьезно и глубоко вникать в проблему диабета.

Накопленные знания и наблюдения Богомолова легли в основу специальной программы психофизической регуляции больных. Михаил с помощью единомышленников создал «Российскую диабетическую ассоциацию», ставящую целью изучение и распространение прогрессивного опыта в лечении болезни и объединение всех заинтересованных в этом сил. Первым шагом ассоциации стала публикация пособия по психофи-

зической регуляции, которое было бесплатно разослано во все школы диабета страны. А Михаил продолжал работу. Чтобы не пропускать предложений зарубежных специалистов, изучил английский, испанский и португальский языки.

Судьбою было предопределено, чтобы он получил интересующую его информацию из первых рук. Он женился на девушке из Латинской Америки и уехал на ее родину в Перу, где и познакомился с Каналесом. Неординарный подход этого думающего врача, самого прошедшего через болезнь и победившего ее, подкупил Михаила. Он полностью принял концепцию сверхинтенсифицированной инсулинотерапии и начал апробировать ее на себе. Вскоре по своему состоянию почувствовал, что строго дозированное малое количество инсулина работает в организме гораздо лучше, чем типовая методика.

Это убедило Богомолова, что он на правильном пути, и, вернувшись в Россию, он стал вести занятия в школе диабета уже с учетом новых идей. Воплощая СИИТ на практике, Михаил стал совершенствовать методику. Он разработал пропорции и формулы, с помощью которых врачи могут рассчитывать микродозы вводимого инсулина применимо к каждому конкретному больному в разное время суток. Для более точной дозировки разработал стандарты многократного разведения инсулина альбумином. При этом он отказывается от применения шприц-ручек, потому что они благодаря своей конструкции дают ошибки примерно на 30 процентов.

Михаил Владимирович так объяснил свою тактику во время нашей беседы:

— Одна бета-клетка может выбросить инсулин в количестве одной

молекулы, то есть 10 в минус 26-й степени. Значит, если мы хотим ввести его физиологическую дозу, то должны разводить инсулин не только в пропорции 1:10 или 1:100, но и 1:1000, 1:10000, и так — до миллиона! Да, представьте себе, эксперименты показали, что и такое микроскопическое количество инсулина работает, правда, в самом начале заболевания. Сейчас мне удалось установить определенные периоды в действии микродоз, которые я пытаюсь расшифровать. Но уже совершенно очевидны биорезонансные свойства инсулина.

— А что, по вашему мнению, происходит, когда вводят обычное количество инсулина? — спросила я.

— Если к человеку в начальном периоде диабета применяют инсулинотерапию в больших дозах, то по механизму естественно существующей во всей эндокринной системе отрицательной обратной связи выброс остальных компонентов «S-б-комплекса» резко уменьшается или прекращается совсем. Снижение проинсулина в крови приводит к прекращению процесса размножения бета-клеток, а из-за отсутствия С-пептида начинается развитие осложнений диабета. Как это ни парадоксально звучит, но именно введением инсулина в больших дозах мы губим свою поджелудочную железу, — сказал Богомолов.

При этом он подчеркивает, что введение недостаточного количества инсулина так же опасно, как и его передозировка. Вот почему важно делать точные расчеты по разработанным им формулам. Только так можно привести сахар в норму и постоянно поддерживать нормальное самочувствие больного. По этой методике поддерживают свое работоспособное состояние сам Михаил, его пациенты и многочисленные последова-

тели, обучившиеся СИИТ на специальных занятиях.

Но нельзя не сказать, что самостоятельно овладеть методикой сможет не каждый больной, большинству понадобится помощь подготовленного врача. Кроме того, применение СИИТ требует более частого контроля сахаров, а значит, и большего числа тест-полосок — уже не 4, а 9-12. Большинство же диабетиков испытывают материальные трудности и не могут регулярно приобретать эти дорогостоящие полоски.

— Хотя методика СИИТ гораздо более физиологична и эффективна, чем обычная инсулинотерапия, я не считаю ее панацеей, — говорит Богомоллов. — Этот метод разработан в силу нашей бедности и невозможности применять «S-6-комплекс» в целом. А вообще будущее в излечении диабета — за методом Каналеса.

Дерзкий проект

Будучи исследователем по духу и сути, Богомоллов не мог не заинтересоваться экспериментами Уоррена. Он направил в правительство Швеции доклад о своих наработках и неожиданно быстро получил приглашение на посещение лаборатории Королевского госпиталя Стокгольма и Упсальского университета, являющегося одним из признанных мировых диабетологических центров.

Общение с видным ученым, знакомство с успешно пролеченными им пациентами вдохновило российского врача, и он задался дерзкой, практически несбыточной в нашей стране мечтой: создать линию по производству субстанции генно-инженерного человеческого «S-6-комплекса». Ведь курс эксклюзивного лечения, применяемого Уорреном, обходится для пациента в 42,5 тысячи долларов. По-

нятно, что это по карману только очень богатым людям.

К намерению Михаила с пониманием отнеслись в РАН, и один из солидных институтов подписал с ним договор. Но денег на реализацию этого проекта, естественно, ни у одной стороны нет. Даже состоятельные пациенты Богомоллова, спонсирующие издательскую деятельность «Российской диабетической ассоциации» и работу школ диабета по СИИТ, собрать нужную сумму не могут.

Словом, проект производства «комплекса Каналеса» даже сам его автор мог посчитать несбыточным прожектом и положить в долгий ящик, что, в принципе, Михаил и сделал. Но однажды он почувствовал обиду за нашу державу. Это случилось после того, как он прочитал помещенное в Интернете обращение к Президенту США Джорджу Бушу восьмидесяти Нобелевских лауреатов. Его опубликовала 23 февраля газета «Вашингтон пост». От имени своих научных учреждений ученые просили выделить сто миллионов долларов для начального этапа исследований человеческих стволовых клеток, использование которых открывает безграничные возможности в лечении многих тяжелых заболеваний. Авторы обращения ссылались на эксперименты, проведенные на мышах, которые показали, что стволовые клетки способны генерировать все типы клеток организма. В частности, кардиомиоциты, введенные в сердце дистрофной мыши, сформировали стабильный трансплантат, нервные клетки восстановили функции частично парализованных конечностей, стволовые клетки поджелудочной железы нормализовали уровень сахара у мыши, страдающей диабетом. Ученые видят в стволовых

клетках средство лечения артрита, рассеянного склероза, диабета, болезней Паркинсона, Альцгеймера, повреждений ткани сердца...

— Из того же Интернета я узнал, что финансирование исследований скоро начнется, и можно быть уверенным, что американские ученые разработают перспективную методику использования стволовых клеток, — рассказывает Богомоллов. — А ведь именно в нашей стране мало кому известным профессором Игловым были открыты стволовые клетки поджелудочной железы. Неужели мы всегда будем опаздывать?

Горечь Богомоллова вполне понятна. Столько, сколько получают американские ученые, требуется и для создания линии по производству субстанции «S-6». Ни одна самая богатая инсулинопроизводящая компания не по-

тате болезни? Цифра получится несравнимая со стоимостью затрат на производство «S-6», которое позволило бы поддерживать у больных нормальную массу бета-клеток и обеспечивать длительные ремиссии в течении диабета, на время которых инсулинотерапия не потребуется.

Михаил Богомоллов исполнен реального скептицизма. Он убежден, что лет через 20-30 методика лечения диабета в России появится, так как мы ее купим у американцев за большие деньги.

А пока врач-экспериментатор с помощью своих единомышленников продолжает обучение медиков и пациентов методике сверхинтенсифицированной инсулинотерапии. В подшефном ассоциации медицинском училище подготовлены 360 медсестер для ведения школ диабета

больных, как это делается за рубежом (правда, они пока не востребованы, потому что в штатное рас-

Желающие посещать занятия могут обращаться в
Российскую диабетическую ассоциацию:
☎ (095) 965-38-83

желает пилить сук, на котором сидит. Другое дело — наше бедное государство, которое только на закупки инсулина для диабетиков ежегодно тратит почти те же 100 млн. долларов. А если к этому присовокупить расходы на приобретение тест-полосок и прочих вспомогательных средств, на организацию школ больных, а самое главное, — на лечение осложнений диабета и социальное обеспечение людей, ставших инвалидами в резуль-

тате наших лечебных учреждений (должность «диабетическая сестра» не введена).

Бесплатные занятия по сверхинтенсифицированной терапии сейчас проводятся в центрах социального обслуживания «Можайский» и «Южнопортовый», в Доме культуры инвалидов «Надежда», в медцентре «Вита-Элин», а в дальнейшем Богомоллов хочет организовать их в каждом округе Москвы.

Международная специализированная выставка
«Жизнь без власти диабета»

пройдет с 18 по 21 апреля 2001 года

в Московском центре внедрения достижений науки и техники «Москва»
(ВВЦ, павильон 70).

☎ (095) 234-54-41, 974-70-48, факс 974-63-53.

“ЗОРКОСТЬ” для дальнорезких



Юрий Александрович Утехин уже много лет возглавляет Центр восстановления зрения оптико-физиологическими методами.

Инженер по профессии, он к проблемам офтальмологии подошел с позиции точных наук.

Одно из изобретений Утехина — бифокальные сферо-призматические очки. Их успешно используют при разных заболеваниях глаз. Очень эффективны они и при лечении возрастной дальнорезкости.

Утехин предлагает еще один действенный метод борьбы с возрастной дальнозоркостью и ее преждевременным наступлением. Это специальная гимнастика для глаз, которую он назвал «Зоркость Д».

В Центре пациент проходит тщательное медико-техническое обследование с использованием специального оборудования. На основании этих обследований в каждом конкретном случае назначаются индивидуальные методы тренировки и оптической коррекции зрения.

С возрастом хрусталик теряет эластичность, и его работоспособность падает. У людей с нормальным зрением примерно с 40-45 лет появляются проблемы с чтением. Держа книгу на привычном расстоянии, они с трудом различают печатный текст, и им приходится постепенно отодвигать книгу подальше. Наконец, наступает такой момент, когда читать без очков становится невозможно, и человек вынужден пользоваться очками с положительными линзами, заменяющими работу хрусталика.

Возрастная дальнозоркость имеет тенденцию к увеличению. При последующих обследованиях выписываются все более сильные очки для работы. Применение таких очков снимает нагрузку с мышечного аппарата хрусталика, что резко снижает его работоспособность, вызывая преждевременное старение. Пока человек не надел очки, он еще может, правда с некоторым напряжением, недолго читать «невооруженными глазами», но с тех пор, как он начинает пользоваться ими, чтение без очков становится невозможным. Получается замкнутый круг — без очков читать уже невозможно, а использование их вызывает резкое снижение работоспособности хрусталика и требует увеличения силы очков... Где же выход?

Для профилактики старческой дальнозоркости и для тренировки хрусталика при уже наступившей

дальнозоркости можно применять специальную гимнастику «Зоркость Д». Суть ее в том, чтобы читать попеременно то левым, то правым глазом на максимально близком расстоянии, то есть на таком расстоянии, при котором ясно виден текст, а читающий глаз не перенапрягается. Длительность чтения каждым глазом — 15 минут. Общее время чтения обоими глазами не ограничивается. Каждые пять минут надо выполнять «массаж» хрусталика: дважды отвести книгу от глаза подальше, потом максимально приблизить, не прекращая чтения.

Если без плюсовых очков приходится держать книгу очень далеко (или вообще невозможно ее читать) — возьмите слабые плюсовые очки, в которых это расстояние будет приемлемым, но не малым, и начните тренировки по приближению текста, читая одним глазом, как сказано выше. По прошествии 3-5 минут чтения нужно несколько раз удалять книгу на предельное расстояние и приближать, читая, для «массажа» хрусталика. Для самоконтроля желательно дважды в месяц измерять минимальное расстояние от наружного края глаза до книги и записывать данные в дневник. Важно подчеркнуть, что это надо делать после двухминутного чтения, а не кратковременного «всматривания» в текст (мы называем это «двухминутным тестом»). При регулярных тренировках измеряемое

расстояние будет постепенно уменьшаться.

Гимнастика «Зоркость Д» позволяет уменьшить силу очков. Кроме того, она предохраняет глаза и от усталости при работе вблизи (чтение, рукоделие и т.д.).

Если вам выписали очки впервые, старайтесь надевать их как можно реже и работать в них только во второй половине дня. Исключение могут составлять особые случаи: например, врожденная слабость хрусталика или косоглазие.

Если вы не можете работать без очков, пользуйтесь очками наименьшей силы. Чтобы в таких очках было легче читать, нужно увеличить освещенность книги. Абажур лампы не должен быть прозрачным, а нить накалива-

ограничено). Когда вы читаете, общий свет в комнате должен быть тоже включен.

Не ходите по комнате в очках, предназначенных для работы вблизи, — это ослабляет хрусталик и способствует прогрессированию дальнозоркости. Если вы вынуждены часто менять характер зрительной работы (например, вязание и просмотр телесериала), лучше приобрести бифокальные очки.

Исследования показали, что состояние хрусталика в большой степени зависит от двигательной активности человека. Например, известный покоритель горных вершин Е.Абалаков и в 72 года мог свободно читать без очков.

Изучение статистических данных

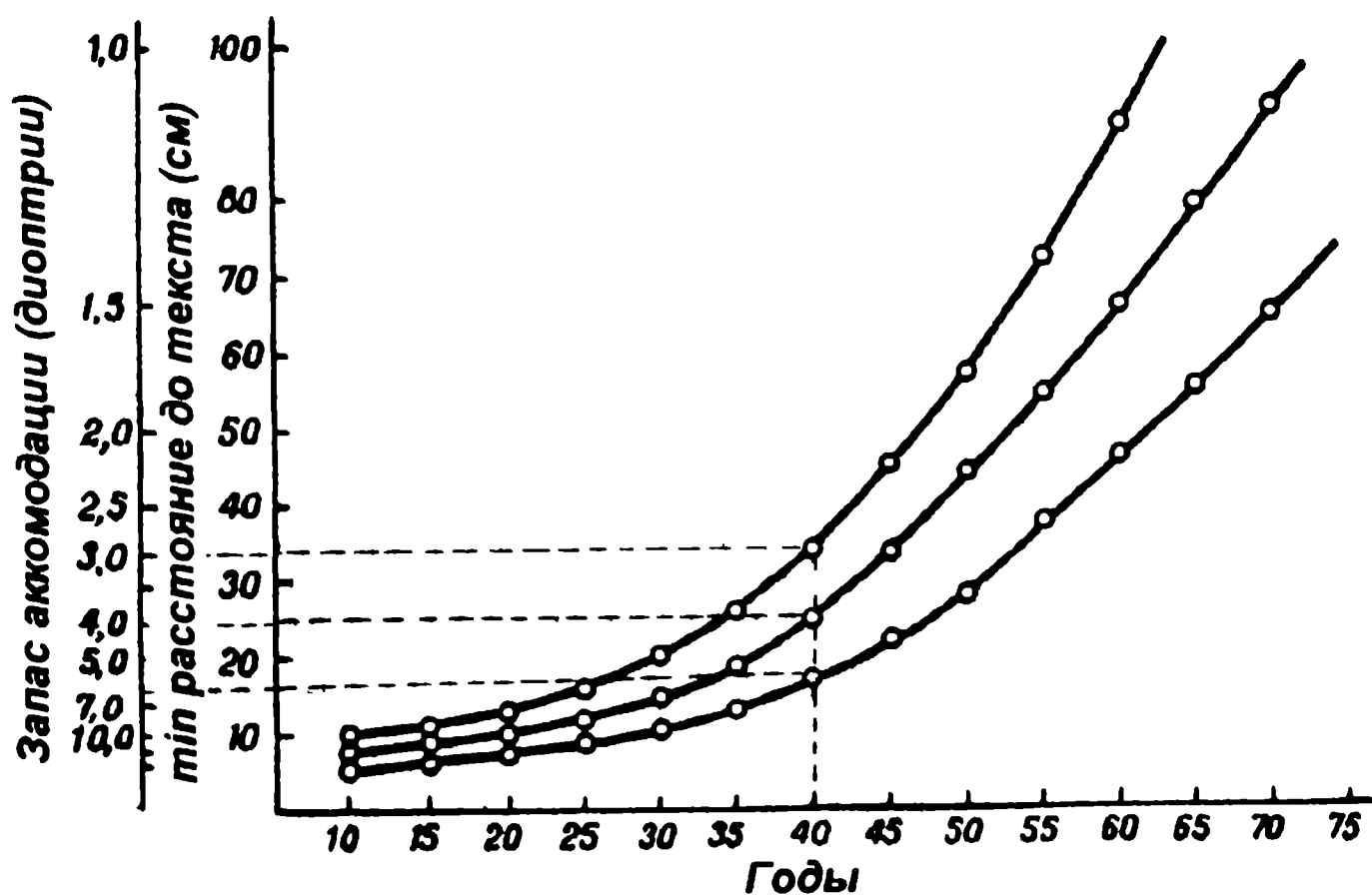


Рис. 1

ния лампы не должна быть видна. Если используется матовая лампа, то ее колба тоже не должна быть видна.

Вы дольше сохраните способность читать в слабых очках, если будете делать это попеременно то правым, то левым глазом по 15-30 минут (суммарное время чтения не

позволило построить график (рис. 1), который показывает, как влияет физическая активность на старение хрусталика.

На горизонтальной оси указан возраст человека, на вертикальной оси — минимально возможное расстояние до книги, на котором можно различать текст. Левее приведены

соответствующие данные нагрузки на хрусталик в диоптриях.

Три кривые графика характеризуют возрастное состояние аппарата хрусталика. Да, чем человек старше, тем меньше возможности хрусталика менять свою конфигурацию. Но у человека малоподвижного, «гипокинетика», хрусталик стареет гораздо быстрее, чем у того, кто ведет более активный образ жизни. А в наилучшем состоянии оказывается хрусталик у того, кто регулярно и интенсивно занимается физическими упражнениями. Для первой категории людей — верхняя кривая, для второй — средняя, для третьей — нижняя.

Средняя кривая показывает возможность работы хрусталика у человека, ведущего умеренно активный образ жизни. Как видно из графика, с возрастом работоспособность хрусталика (иначе говоря, его аккомодационные возможности) уменьшается. Скажем, в 20-летнем возрасте человек может читать обычный текст на расстоянии не ближе 7 см. Это значит, что хрусталик обладает оптической мощностью (аккомодацией) примерно в 10 диоптрий. К 40 годам это расстояние вырастет в среднем до 25 см, что свидетельствует об аккомодации около 4 диоптрий. Однако читать на таком расстоянии он не сможет, так как в этом случае хрусталик работает на пределе. Работа на оптимальном расстоянии, равном 33 см, требует от хрусталика 3 диоптрий, что составляет 75% всего запаса аккомодации глаза этого человека. Поэтому чтение без очков будет затруднено, и обычно в помощь хрусталику выписывают очки +0,5 или +1,0 диоптрий.

Верхняя кривая характеризует возрастные изменения зрения у людей, ведущих малоподвижный образ

жизни, — «гипокинетиков». Им требуются очки для работы значительно раньше, так как возможности работы хрусталика у них уменьшены. Так, например, в возрасте 40 лет у таких людей аккомодация меньше, чем у умеренно активного человека, на 1 диоптрию (3 диоптрии вместо 4). Следовательно, возрастная дальность зрения у «гипокинетика» наступает раньше.

Нижняя кривая характеризует состояние хрусталика у людей, ведущих очень активный образ жизни. Из графика видно, что эти люди в возрасте 40 лет могут недолго читать на расстоянии 16 см. Им первые очки для работы понадобятся не раньше 50 лет. Если сопоставить эти данные с возможностью чтения на расстоянии 16 см у «гипокинетика», то мы получим разницу в возрасте 15 лет! На практике этот разрыв бывает еще больше.

Мы разработали тест для определения биологического возраста глаза. Надо читать текст одним глазом на минимально возможном расстоянии в течение трех минут. Измерив это расстояние от наружного края глаза до текста, отметьте соответствующую цифру на вертикальной оси, проведите горизонтальную прямую до пересечения со средней кривой графика и из этой точки опустите вертикальную прямую до пересечения с нижней осью графика. Это и будет значение биологического возраста глаза. Как правило, он отличается от паспортного возраста человека.

Таким образом, активный образ жизни (по возможности с ежедневными физическими нагрузками) замедляет процесс старения организма в целом и помогает отодвинуть возрастную дальность зрения.

Теперь рассмотрим, как проявляется возрастная дальнозоркость у людей с близорукостью.

При близорукости человек хорошо видит близко расположенные предметы, но плохо — дальше так называемой *дальнейшей точки ясного зрения*. Расстояние до этой точки определяется по формуле:

$$L = 100:D,$$

где D — степень близорукости в диоптриях.

Так, например, при близорукости в 3,0 диоптрии L равно 33 см, в 4,0 диоптрии — 25 см и т.д. Если близорукость не прогрессирует, то это расстояние остается на всю жизнь практически постоянным, и человек сможет читать книгу, расположенную в дальнейшей точке ясного зрения, до конца своих дней без очков. Заметим, что более правильно при этом пользоваться попеременно то правым, то левым глазом для снятия нагрузки с мышц, сводящих зрительные оси на рассматриваемый предмет.

У близоруких дальнозоркость проявляется следующим образом. В молодости человек мог читать книгу значительно ближе своей дальнейшей точки ясного зрения. С возрастом это расстояние постепенно увеличивается и примерно к 65 годам совпадает с дальнейшей точкой ясного зрения. Кстати, это доказывает, что широко распространенное мнение об «уменьшении» близорукости с наступлением возрастной дальнозоркости является мифом — как человек не видел вдаль, так он и не будет видеть. Наблюдаемое иногда незначительное увеличение остроты зрения вдаль у пожилых людей объясняется, главным образом, уменьшением диаметра зрачка глаза с возрастом.

Для коррекции возрастной даль-

нозоркости используют разные очки.

Наибольшее распространение получили сравнительно дешевые, в которых используются положительные линзы, занимающие весь проем очковой оправы. Сила линз в таких очках рассчитана для работы на опре-

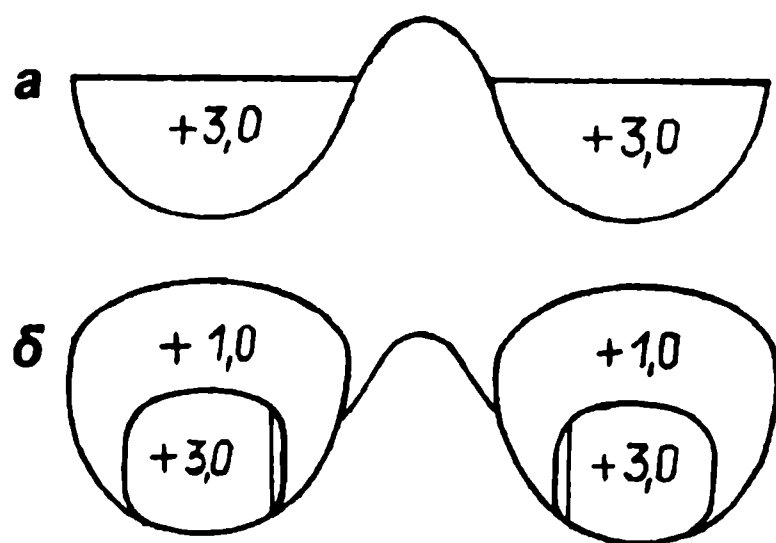


Рис. 2

деленном расстоянии от глаз — дальше этого расстояния предметы видны не четко. Более удобны для работы вблизи разработанные в нашем Центре *сферо-призматические очки*.

Если вам не требуются очки для дали, подойдут очки, у которых оптические зоны сдвинуты книзу. Они дают возможность смотреть вдаль по верх оправы (рис. 2,а). Такие очки (их называют «лекторскими») можно видеть на ведущем информационной программы НТВ Евгении Киселеве. Дешевые очки такого типа обычно прессуют из прозрачной пластмассы как одно целое — и линзы и оправу.

Следующий тип очков — *бифокальные*, то есть двухфокусные. Такие очки позволяют четко видеть далекие предметы через верхние оптические зоны и читать, используя нижние части линз. Существует несколько разновидностей бифокальных очков: с вышлифованной нижней частью линз и более дорогие, с «впеченной» нижней зоной, которая почти незаметна. Наиболее физиологич-

ными являются бифокальные сферо-призматические очки — БСПО (рис. 2,б). Они позволяют разгружать и хрусталик, и мышечный аппарат сведения зрительных осей на предмет работы. Такие очки не имеют периода «привыкания» — в них сразу удобно работать. Наша практика показала, что при использовании БСПО возрастная дальнозоркость прогрессирует значительно медленнее. К сожалению, пока эти очки для коррекции возрастной дальнозоркости можно выписать только в нашем Центре.

Наконец, существуют *трифокальные очки*, которые позволяют отчетливо видеть далекие предметы через верхнюю оптическую зону, средняя зона обеспечивает четкое видение предметов на столе (или экране компьютера), а нижняя используется при зрительной работе вблизи.

Иногда очки могут вызывать неудобство и усталость. Почему это происходит?

Если вас не удовлетворяют новые очки, то их либо небрежно подобрали, либо некачественно изготовили. Хочу предостеречь от покупки очков «с лотка» в подземном переходе. Это некачественные очки с

плохо центрированными линзами, не учитывающие разницу в глазах и не соблюдающие межзрачковое расстояние.

Получив очки, нужно проверить, правильно ли подобрана оправа — плоскость линз должна быть слегка наклонена к книге. Если это требование нарушено, то человек, чтобы улучшить четкость восприятия, интуитивно приподнимает заушники оправы над ушами.

Часто неудобства при пользовании очками возникают из-за того, что они стали слабыми вследствие прогрессирования дальнозоркости. В этом случае можно выписать новые, более сильные очки, а лучше начать тренировки по программе «Зоркость Д», которая поможет приостановить развитие дальнозоркости и со временем уменьшить силу очков.

Довольно часто для получения чувства комфорта при чтении достаточно просто увеличить освещенность книги.

При большой разнице в силе линз для дали и для близи (например, 2,0 и более диоптрии) все неудобства могут исчезнуть, если носить разработанные нами сферо-призматические очки.

Центр восстановления зрения нехирургическими методами Ю.А. Утехина

предлагает:

- ◆ Лечение с помощью специальных очков и тренировок близорукости, косоглазия, нистагма, дальнозоркости, глазной кривошеи, слабо-видения, двоения, птоза, микрокосоглазия, астигматизма.
- ◆ Активное восстановление зрения после глазных операций.
- ◆ Оригинальные очки для облегчения зрительного труда вблизи, при играх и работе с компьютером, занятиях музыкой.

✉ 129090 Москва, ул. Гиляровского, 6 (м. «Сухаревская»)

☎ (095)208-50-19, 208-50-59



ЛЕЧЕНИЕ ЭНДОМЕТРИОЗА

Впервые это заболевание было описано еще в 1696 году. А в 20-х годах прошлого века удалось установить зависимость между эндометриозом, болезненными менструациями и бесплодием. Современные диагностические методы позволяют выявить эндометриоз на ранней стадии и вовремя начать лечение. О том, что представляет собой это заболевание, рассказывает кандидат медицинских наук Н.Н.Гаспарян

Эндометриоз — это аномальное разрастание слизистой оболочки (эндометрия), выстилающей внутреннюю полость матки. Его типичные симптомы — боли и неприятные ощущения в низу живота, особенно во время менструаций, боли в области таза, кровотечения, не имеющие связи с менструальными циклами, обильные кровотечения во время менструаций.

При этом заболевании эндометрий может разрастаться и за пределами матки — в фаллопиевых трубах, кишечнике и даже легких и других отдаленных органах. Во время менструации он ведет себя так, как будто расположен в матке, — отторгается, ткань под ним кровоточит. А поскольку крови излиться некуда, воспаляются соседние ткани, что вызывает мучительные боли.

Наиболее подвержены эндометриозу женщины от 25 до 40 лет. Заболевание может проявиться внезапно, а может развиваться долгое время. Оно связано с избытком в организме гормона эстрогена по сравнению с прогестероном. В период климакса, когда

яичники прекращают вырабатывать эстроген, женщины редко болеют эндометриозом.

Это заболевание чаще встречается у женщин с нерегулярным или коротким менструальным циклом (менее 27 дней), у тех, кто теряет во время менструации много крови. Вероятность развития эндометриоза в 2,5 раза выше у женщин, у которых менструация продолжается более недели. Фактором риска является и ожирение.

Само по себе это заболевание не злокачественное, но возможно его злокачественное перерождение. В этом его опасность. Практически у всех женщин, страдающих эндометриозом, выявляется и мастопатия, так как оба эти заболевания связаны с нарушением гормонального обмена. Исследователи из США обнаружили связь между эндометриозом и повышенной угрозой рака молочной железы, меланомы и рака яичников. По статистике, средний возраст заболевания раком яичников — 52 года, а среди больных эндометриозом он значительно ниже — 34 года. Выявлена

зависимость между эндометриозом и дисфункцией щитовидной железы, а также ревматоидным артритом.

Эндометриоз часто становится причиной бесплодия: им страдают, по разным данным, от 30 до 60 процентов больных женщин. Это объясняется тем, что при эндометриозе в яичнике образуются кисты, нарушающие вызревание яйцеклетки, и поражаются маточные трубы, что приводит к их непроходимости для яйцеклетки. Мешают оплодотворению и сопутствующее эндометриозу низкое содержание особых веществ, способствующих имплантации зародыша, повышенное содержание лейкоцитов в брюшной полости, снижение иммунитета.

В чем же причина появления эндометриоза? Ученые выдвигают разные предположения на этот счет. Основными факторами считаются генетический и иммунный. Было установлено, что у близких родственников это заболевание встречается в 7% случаев, тогда как среднестатистический показатель составляет всего 1%. Снижение клеточного иммунитета против тканей эндометрия приводит к тому, что они приживаются в других органах — вне матки. Одну из важных причин снижения иммунитета, ведущего к росту заболеваемости эндометриозом, американские ученые видят в загрязнении окружающей среды диоксинами, которые содержатся в выхлопных газах машин и образуются при сжигании мусора.

Некоторые исследователи придерживаются мнения, что эндометриоз чаще возникает у женщин, решивших отложить материнство на поздний срок. Другие считают, что его развитие провоцируют воспалительные процессы в матке и придатках.

Существует мнение, что к эндометриозу могут приводить и дисфункциональные маточные кровоте-

чения, в том числе после аборта или кесарева сечения.

Иногда эндометриоз возникает в результате неправильного выбора времени прижигания эрозии шейки матки. Эта процедура должна проводиться за 5-6 дней до или на 9-й день после начала менструации, чтобы струп частично отторгся к следующей менструации. В противном случае кровь, содержащая эндометрий, во время менструации будет литься через неокрепший рубец, что позволит эндометрию прижиться на шейке матки.

Лечение эндометриоза должно быть комплексным и дифференцированным, то есть зависеть от возраста больной, ее планов по деторождению, от локализации и распространности процесса, тяжести заболевания. Оно может быть консервативным или хирургическим.

Цель консервативного лечения — затормозить развитие заболевания. В этом случае широко используется гормональная терапия. Дополнительно может применяться симптоматическое лечение — например, лечение анемии или снижение кровопотерь. Для снятия боли в низу живота используются нестероидные противовоспалительные средства.

При тяжелой форме заболевания возможно лишь хирургическое лечение. Когда обильные менструации, переходящие в кровотечения, сопровождаются нестерпимой болью, анемией, нарушением функций мочевого пузыря, кишечника и прямой кишки, стоит подумать об удалении пораженного эндометриозом органа.

При гормональной терапии хороший результат дают оральные контрацептивы, которые временно прекращают овуляции. Уже через 2-3 месяца циклической терапии у женщин уменьшается кровопотеря, их перестают беспокоить боли. Особен-

но эффективны препараты с высоким содержанием прогестерона и низким — эстрогена. Они снимают симптомы заболевания, и в то же время при их приеме сохраняются менструации. После прекращения приема эффект сохраняется в течение 3-6 месяцев.

К сожалению, длительное применение гормональных контрацептивов может способствовать развитию тромбофлебита, инсульта и инфаркта миокарда. Поэтому женщинам из группы риска — с варикозным расширением вен, повышенным количеством тромбоцитов в крови, повышенной свертываемостью крови, высоким давлением нужно принимать их с осторожностью. Раз в месяц они должны делать анализы на содержание тромбоцитов и протромбина в крови.

Этим женщинам больше подойдут гестагенные препараты. Они помогают снять боли, лечат бесплодие и замедляют развитие эндометриоза. Прежде всего, это дюфастон (оральный аналог природного прогестерона) и даназол. Даназол угнетает работу гипоталамуса и гипофиза — желез, готовящих яичники и матку к менструации. Правда, и у него есть свои недостатки. Угнетение работы гипоталамуса и гипофиза приводит к аменорее (отсутствию менструаций), а значит, к искусственному климаксу со всеми вытекающими отсюда последствиями. У женщин могут начаться приливы, увеличиться масса тела, появиться депрессия. После прекращения приема препарата менструальная функция восстанавливается не так быстро, как при приеме оральных контрацептивов.

К гестагенным препаратам относится и трипторелин. При лечении этим препаратом эффект наступает уже через месяц и сохраняется в течение 37 недель после окончания лечения

у 56 процентов женщин. Трипторелин способен даже уменьшать размер эндометриальных кист. Хорош он и тем, что менструальная функция восстанавливается через 4-6 недель.

Существенный недостаток гестагенных препаратов — их высокая цена.

При эндометриозе применяют препарат гестринон, который так же, как и гестагены, подавляет функцию гипофиза. Он в несколько раз сильнее даназола, однако имеет более ярко выраженные побочные действия. Гестринон угнетает выработку эстрогенов, и вместо них начинают вырабатываться другие гормоны — андрогены. Поэтому следствием приема этого лекарства могут быть оволосение на лице, понижение тембра голоса, увеличение массы тела и отечность.

Итак, наиболее доступны по цене и безвредны для здоровья оральные контрацептивы. Тем более что за долгие годы своего существования их качества были значительно улучшены. В частности, в них было снижено содержание эстрогенов. Сейчас они достаточно хорошо очищены и не дают неприятных побочных эффектов.

Существует еще так называемое «лечение без лечения». Под этим подразумевается беременность, которая значительно облегчает состояние при эндометриозе. Плацента вырабатывает прогестерон, поэтому симптомы заболевания становятся менее выраженными, а затем и вообще пропадают. Не возобновляются они и во время кормления грудью.

Эндометриоз — сложное заболевание. Однако ранняя диагностика и правильно подобранное лечение препятствуют дальнейшему его развитию.

В качестве профилактики эндометриоза можно предложить контрастный душ, отказ от кофеина и физические упражнения, влияющие на гормональный баланс.



ТРАВЫ ОТ МАСТОПАТИИ

У многих женщин в возрасте от 30 до 50 лет появляются уплотнения в тканях молочных желез. Само по себе это явление не было бы опасным, если бы не возможность опухолевого процесса. На фоне мастопатии могут развиваться: рак молочных желез, фиброаденомы и кисты.

Невроз, продолжительные стрес-



Цветы боярышника

совые состояния, климактерические изменения, аборт и многое другое могут спровоцировать нежелательные изменения в железе. Врачи древности лечили все новообразования с помощью природных средств. Известно немало трав, задерживающих рост уплотнений в грудной железе, иначе говоря, используемых для предупреждения ее перерождения в

рак. Лечить это заболевание должен врач. Я только обобщила и систематизировала рекомендации народной медицины, которые в моей практике приносили хороший результат.

При лечении мастопатии травами существует общий принцип: в травяные сборы обязательно должны входить растения, способствующие очищению организма (мочегонные, желчегонные, послабляющие). К ним относятся: корень лопуха, одуванчик, календула, зверобой, бессмертник. Кроме того, в многокомпонентные сборы обычно добавляют травы, обладающие общеукрепляющим действием: крапиву, черную смородину, шиповник и др.

И последнее. В сборы всегда включают травы, успокаивающие нервную систему: пустырник, корень валерианы, дягиль, синюху голубую.

Лечение мастопатии проводится строго индивидуально. И все же можно дать несколько рекомендаций. При диффузной фиброзно-кистозной мастопатии можно прикладывать к груди капустный лист, пластинки сырой свеклы с медом, мякоть тыквы, творог или кефир с полынью, лист лопуха, пучок мокрицы. Частота лечебных процедур зависит от характера и динамики патологического процесса.

Для профилактики мастопатии

очень важно, чтобы печень функционировала нормально. Ее работу улучшает прием витаминов А, Е и группы В. Для сбалансированной работы эндокринной системы в рацион нужно включать йодированную соль, хлеб, а также йодсодержащие биодобавки — сплат, спирулину.

Страх, беспокойство, дурные предчувствия, гнев, обида — все негативные эмоции усугубляют болезни. Поэтому позаботьтесь о душевном комфорте.

А теперь — непосредственно рецепты, рекомендуемые при мастопатии.

Рецепт № 1

Пустырник — 1 ст. ложка

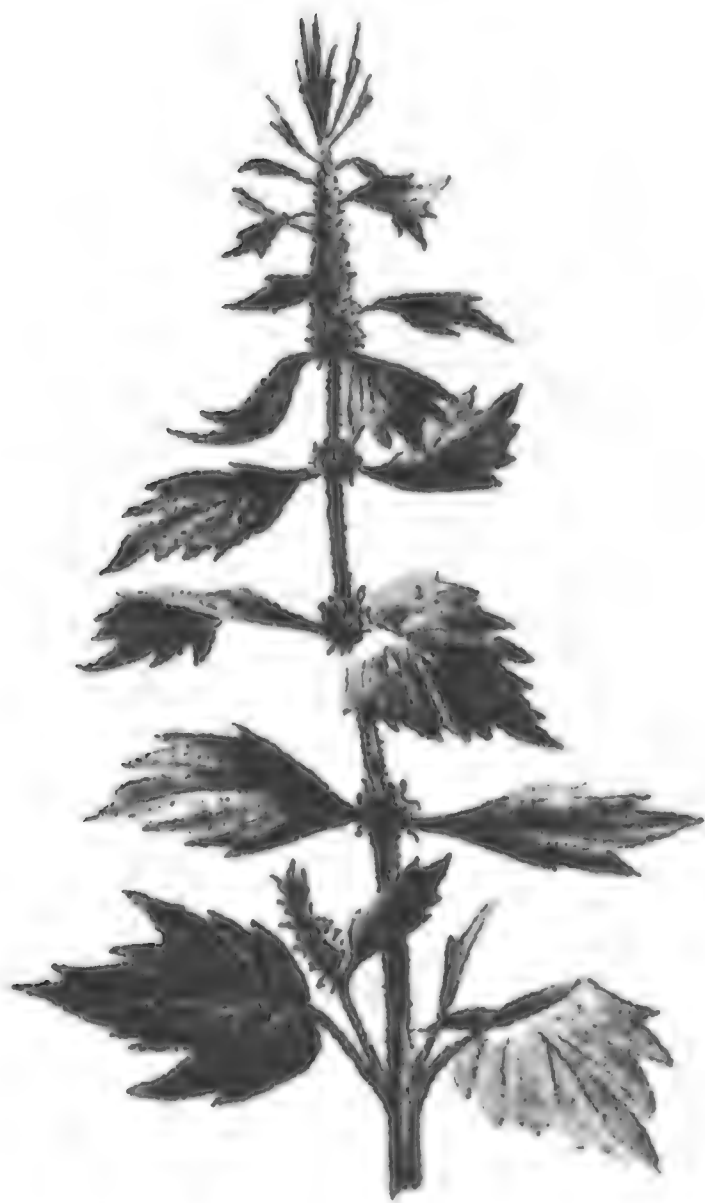
Цветы боярышника — 1 ст. л.

Календула — 1 ст. л.

Сушеница болотная — 2 ст.л.

Чабрец — 1 ст.л.

Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипящей воды, укутать на



Пустырник



Череда

1-2 часа. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Рецепт № 2

Крапива — 1 ст. л.

Череда — 1 ст. л.

Бессмертник — 1 ст. л.

Пустырник — 1 ст. л.

Календула — 1 ст. л.

Заваривать и принимать так же, как указано в рецепте № 1.

Рецепт № 3

Череда — 1 ст. л.

Пустырник — 1 ст. л.

Подорожник — 1 ст. л.

Бессмертник — 1 ст. л.

Чистотел — 1 ч. л.

Заваривать и принимать так же, как указано в рецепте № 1.

Сборы надо пить 2 месяца, потом сделать перерыв на месяц. Повторить курс в течение года еще раз.



“ТИПИЧНЫЙ” ПЕРЕЛОМ

С возрастом кости скелета становятся более хрупкими, и неудачное падение может привести к перелому. Падая, человек обычно выставляет вперед руку. Поэтому одна из самых распространенных травм — перелом лучевой кости в «типичном», как пишут врачи, месте, около кистевого сустава (рис.1). Его симптомы — резкая боль, отек, нарушение функции кисти и пальцев, деформация предплечья.

Пострадавшего нужно срочно доставить в травмпункт, но если путь предстоит не ближний, желательно оказать ему первую помощь — наложить импровизированную шину из фанерки или дощечки, прибинтовав ее плотно, но не слишком туго к предплечью от кисти до локтя (рис.2).

Рентгеновский снимок поможет уточнить, есть ли смещение отломков кости и велико ли оно. Врач вправит сместившиеся части кости (сделает репозицию перелома) и наложит гипсовую лонгету.

При переломах без смещения иммобилизация (покой, неподвижность) необходима в течение 4-5 недель, а при смещении отломков — до 6-8 недель.

Примерно у одного из десяти пострадавших (чаще всего у пожилых

женщин) после перелома возникает осложнение — посттравматическая дистрофия руки, вылечить которую бывает намного сложнее, чем сам перелом. На это может потребоваться 2-3 месяца. Причиной развития посттравматической дистрофии может быть слишком тесная гипсовая лонгета, сдавливающая предплечье, неполная репозиция отломков, сопутствующие заболевания, такие, например, как шейный остеохондроз. Когда наступает время снимать лонгету, выясняется, что плохо работает не только кистевой, но и локтевой, и плечевой суставы, появляется отечность, пальцы синют и становятся малоподвижными. На рентгенограммах в этом случае виден пятнистый остеопороз (разрежение) костей.

Чтобы предупредить развитие посттравматической дистрофии, нужно с первых же дней, как только высохнет гипс и стихнет боль, начинать упражнения для травмированной руки: 5-10 раз в день по 2-3 минуты выполнять вращения плеча с возможно полным размахом, сжимать и разжимать пальцы, имитировать руками движения пловца кролем и брассом.

После снятия лонгеты надо сразу же начинать комплексную реабили-

тацию, главное средство которой — лечебная гимнастика, а вспомогательное — массаж, физиотерапия, рефлексотерапия и др.

При неосложненных переломах лучевой кости можно организовать домашнюю реабилитацию: делать физические упражнения, самомассаж руки, использовать лечебные мази и водочные компрессы.

Первую неделю после снятия лонгеты выполняются облегченные упражнения для пальцев и кисти, не вызывающие боли.

Положите предплечье на край стола так, чтобы кисть свисала вниз. Медленно сгибайте и разгибайте ее. Можно помогать себе здоровой рукой (рис.3).

Поворачивайте лежащую на столе кисть то вверх ладонью, то вниз (рис.4).

Опустив руку в тазик с теплой водой (38-40°), слегка надавливайте на дно попеременно ладонной и тыль-

ной поверхностью кисти (рис.5).

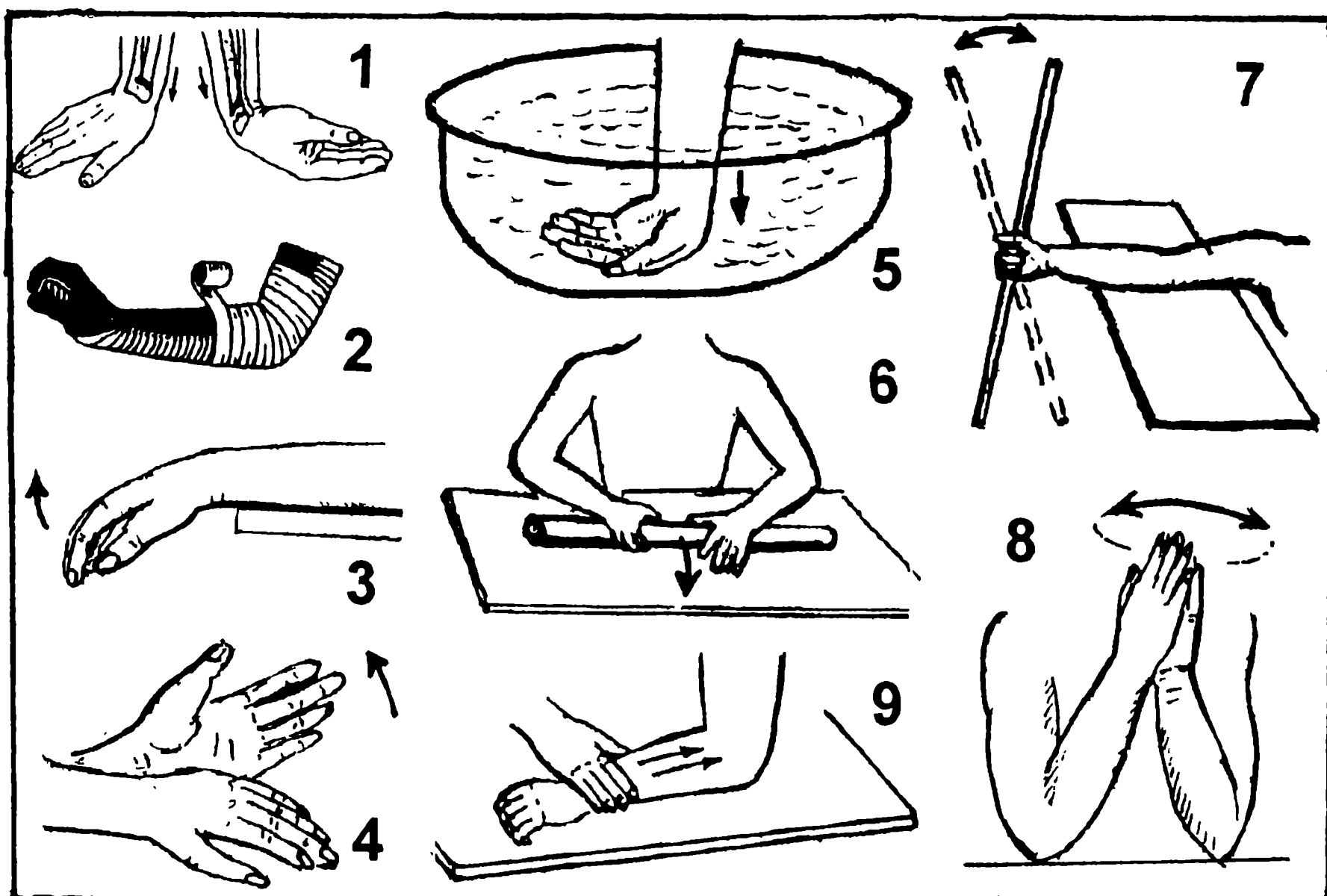
Прокатывайте кистью скалку по поверхности стола (рис.6).

Положив предплечье на поверхность стола, поворачивайте кистью палку (рис.7).

Поставьте локти на стол, соединив ладони больной и здоровой рук. Наклоняйте и вращайте кисти во всех направлениях, задавая движение здоровой рукой (рис.8).

Для устранения отека упражнения нужно дополнять самомассажем кисти и предплечья — делать поглаживания в направлении от периферии к центру в течение 5 минут (рис.9).

Через 1-1,5 недели гимнастику усложняют, включая упражнения для укрепления мышц: сжимание пальцами поролоновой губки, маленького мячика, кистевого эспандера. Полезно выполнять и несложную домашнюю работу. Это ускорит полное функциональное восстановление руки.



ЕДА без нитратов

У каждого из нас время от времени появляется необходимость объективно оценить свое физиологическое состояние. У нас в семье для этого используется нитрат-тестер «Морион ОК 2и». Он очень удобен. По размерам не превышает телефонную трубку и при этом многофункционален — позволяет осуществлять не только раннюю экспресс-диагностику физиологического состояния организма по слюне, но и экспресс-контроль содержания нитратов в продуктах, а кроме того, анализ кислотности почвы (это важно для тех, кто выращивает овощи и плоды на своем участке).

Мы максимально используем все возможности тестера.

Чтобы оценить свое физиологическое состояние, достаточно собрать натошак небольшое количество слюны. По содержанию в ней токсинов тестер и определяет уровень здоровья. Достаточно нажать одну из калибровочных кнопок с изображением стаканчика, вывести стрелку измерителя на отметку «100»,



потом опустить измерительный зонд в мензурку со слюной и зафиксировать показания измерителя. Уровень здоровья оценивается по четырем показателям: «норма», «удовлетво-

нительно», «плохо» и «очень плохо».

Весной на своем участке мы проверили с помощью тестера кислотность почвы. Оказалось, что показатель pH у нас составляет 3,9, то есть земля сверхкислая.

Кислотность	pH
сверхкислая	3,9
сильнокислая	4,2
среднекислая	4,5
умеренно кислая	4,8
слабокислая	5,1
почти нейтральная	5,4

К сожалению, показатель pH 3,9 характерен для грунтов Подмосковья. В такой земле плохо усваиваются удобрения (отсюда низкие урожаи), могут накапливаться тяжелые металлы, а в выращенных на ней плодах и овощах — нитраты (до — 80-100%).

Нитраты — это азотистые соединения, а азот — главный элемент молекулы белка, как растительного, так и животного. Поэтому снижать концентрацию нитратов в плодах и овощах нужно до допустимых пределов (20-30%). Иначе замедлится их рост, снизится качество. С приобретением тестера мы получили возможность контролировать кислотность почвы и содержание нитратов в стеблях или в плодах во время роста овощей.

Оптимальная кислотность почвы	(pH)
для картофеля	5,0-7,0
для свеклы	6,5-7,5
для капусты	6,0-7,5
для огурцов	5,5-7,5
для томатов	5,0-7,0
для кабачков	5,5-7,5
для моркови	8,0

Снизить избыточную кислотность почвы и накопление нитратов позво-

ляет целый ряд мер: известкование земли доломитом, мелом или известковой мукой, строгое соблюдение доз, способов и сроков внесения удобрений (нельзя, например, во время вегетации применять только азотные удобрения), замена свежего навоза компостом, торфонавозом и т.п.

Впервые за много лет прошлым летом нам удалось получить высокий экологически чистый урожай. И впервые за последние годы я не расчесывал тело — прошла экзема. Кроме того, собранный урожай отлично сохранился в погребе, и ни одна банка с овощными консервами не взорвалась. Все это — благодаря тому, что с помощью тестера мы строго контролировали содержание нитратов в выращиваемых плодах и овощах.

Если тестер показывал, что концентрация нитратов меньше 20%, то производили подкормку. Раньше это делалось на глазок — отсюда высокая концентрация нитратов и низкие урожаи. Перед уборкой вновь производили замеры. В свекле, несмотря на принимаемые меры, концентрация нитратов оказалась повышенной — 70-80%. Для ее снижения мы провели три обильных полива с трехдневными промежутками между ними. Уровень нитратов снизился до 30%, и свекла стала пригодной к употреблению и длительному хранению.

Нитрат-тестер незаменим и при покупке продуктов. Ну как определить на глаз, много ли нитратов, например, в морковке или той же свекле (в ней, кстати, чаще всего бывает сильное превышение уровня нитратов)? Есть, правда, на этот счет рекомендации, основанные на наблюдениях. Например, замечено, что в очень крупных овощах нитратов больше. Но это очень приблизительный показатель. Даже отбирая соб-

ственноручно приглянувшиеся вам овощи, можно у одной и той же хозяйки купить овощи с разным, иногда опасным для здоровья, содержанием нитратов. Тестер «Морион» позволяет производить точный контроль. Допустимая концентрация нитратов, по мнению его производителей, — 60%, а оптимальная — 20-30%.

А теперь расскажу о том, как я пользуюсь тестером для поддержания здоровья. С его помощью я постоянно провожу самостоятельную экспресс-диагностику. Первоначальный показатель меня несколько обескуражил. Я человек не пьющий, не курящий, подвижный, а заключение тестера было весьма категоричным: «очень плохо». Это значило, что в организме скопились токсины. Надо было растворить и вывести из него многолетние залежи, образовавшиеся главным образом из-за неправильного питания. В октябре прошлого года я провел трехдневное голодание на воде с последующим трехдневным восстановлением (соки, салаты) по методу Юрия Николаева. Первоначальный показатель тестера изменился, но не кардинально — всего на одну ступень («плохо»). Стало понятно, что избавиться от токсикоза, который я приобретал десятилетиями, за один сеанс голодания не удастся. В то же время было ясно, что путь выбран правильный.

Следующее очищение, в декабре, я стал проводить по Уокеру. Это так называемое *соковое голодание*. Перед его началом надо принять слабительное (сульфат натрия) и очистить кишечник клизмами. Каждый день, а

очищение продолжалось три дня, нужно выпивать 4 литра водно-соковой смеси (через каждые 30 минут по стакану), а вечером делать «лимонную» клизму (в воду добавить лимонный сок). Таким способом ощелачивается закисленный организм.

Для приготовления водно-соковой смеси надо отжать сок 4-5 грейпфрутов и 3 лимонов и добавить столько свежеежатого апельсинового сока, чтобы получилось 2 л цитрусовой смеси. Затем развести полученную смесь 2 л отфильтрованной воды. Конечно, фрукты нынче недешевы, но чего не сделаешь ради здоровья!

Надо сказать, что сульфат натрия, применяемый при таком методе очищения, действует не только как слабительное средство. Являясь сильным электролитом, водный раствор этой соли через стенки кишок и выстилающие их внутреннюю поверхность ворсинки (как правило, покрытые слоем слизи) вытягивает из внешней околокишечной зоны токсичную лимфу вместе с накопившейся слизью — примерно так же, как магнит вытягивает гвозди. В процессе очищения из организма выводится 10-12 л токсичной лимфы, которая замещается таким же количеством ощелачивающей жидкости.

После второй очистки кишечника самочувствие мое улучшилось, а тестер стал уверенно оценивать состояние моего организма показателем «норма» и лишь иногда «удовлетворительно». Правда, после встречи Нового года промелькнул показатель «плохо», но, внеся коррективы в питание, я быстро вернулся к «норме».

По вопросам приобретения нитрат-тестера
«Морион ОК 2и»

можно обращаться по телефону: (095) 105-35-40

ПРОСТРАНСТВО *РЕБЕНКА*



Замечено, что благополучие судьбы взрослого во многом определяется тем, каким у него было детство.

Речь идет не о каком-то особенном воспитании или питании, а просто о житье-бытье. Несколько упрощая, можно сказать, что у этого житья-бытья должны быть три счастливые составляющие:

- ✓ отсутствие давления взрослых;

- ✓ доброе имя;

- ✓ естественный ритм жизни (время и место).

Отсутствие давления

Когда говорят: «я люблю своих детей», часто подразумевают: «я боюсь за своих детей». А ведь страх притягивает неприятности. Чтобы перестать бояться и начать действитель-

но любить, надо относиться к маленькому человеку как к себе самому. Искренность — вот секрет успеха прославленных педагогов и благополучия тех ребят, которые с ними общались. Ребенок моментально распознает фальшивую позицию взрослого, который на самом деле неуверен, боится, а свой страх прячет за разного рода общепринятыми догмами воспитания.

Не начальник и подчиненный, а двое с увлечением общающихся людей, один из которых более опытный (взрослый), а другой — возможно, более мудрый. Потому что у малыша еще нет стереотипов, выработанных взрослыми под давлением жизни.

Многие заболевания психосоматического характера закладываются в детстве. Как правило, это маркеры деформаций душевного (психического) состояния ребенка.

Если на каком-нибудь этапе произойдет задержка или даже остановка психического развития, то во взрослой жизни это аукнется хроническими болезнями и хроническими неудачами.

По моим наблюдениям, более здоровыми и счастливыми в жизни оказываются те, кого в детстве нянчили бабушки и дедушки. Видимо, природа не зря распорядилась так, что к тому времени, когда рождаются внуки, бабушки и дедушки обычно уже отходят от дел и могут посвятить себя малышам. Их знание жизни позволяет отойти от стереотипов. Можно сказать, что они достигли невинности младенца... По крайней мере, успели перерасти тот практицизм, который иногда выдается за мудрость.

Незамутненное сознание малыша сродни зрелому взгляду на вещи мудрого старца, который за долгую жизнь научился полагаться не на

рассудок, а на чутье. Может не зря раньше было принято, чтобы детьми занимались бабушки и дедушки, а родители обеспечивали семью?

Доброе имя

Существует поговорка: «Как корабль назовете, так он и поплывет». Маленького ребенка принято спрашивать: «Как тебя зовут?» Даже если взрослый знает ответ. Таким образом малышу дается возможность лишний раз произнести свое имя. Утвердить его.

Например, раздражительные родители могут из-за одной случайности назвать ребенка неряхой. Назовут так несколько раз при своих и при чужих, и вот уже у обидного слова появится большая буква. Оно станет именем.

Любой ребенок не застрахован от ошибок, как и все мы. И в большинстве случаев он легко воспринимает от родителей и наставления, и даже суровую критику. Но только не в тех, когда задевается его имя!

Малыш нуждается в том, чтобы родные произносили его настоящее имя. Произносили по-доброму. То домашнему ласкательно, то серьезно. Когда, например, Андреюшка, а когда и Андрей (в переводе с греческого это означает «мужественный», «храбрый», «сильный»). Подчеркивая значение имени, взрослые помогут ребенку легче пройти период становления личности. Это — опора для него. Постепенно он научится сам защищать свой внутренний мир — неиссякаемый источник успеха и здоровья.

Время и место

Естественный ритм жизни создает благоприятные условия для развития детей. (Скажем, спартанский режим

пионерлагеря подходит далеко не всем.) С утра ребенок должен обязательно услышать ласковые слова мамы или бабушки, потянуться, лежа в кровати. На сон грядущий ему надо рассказать сказку, спеть его любимую песенку.

Современная жизнь такова, что требуется выделить специальное детское время, когда родители занимаются только ребенком, причем им самим, а не контролем за подготовкой уроков или чисткой его одежды. Важно, чтобы этот час был постоянным. Когда папа занят и не может сразу ответить сыну на вопрос, почему деревья зеленые, он может со спокойной совестью отложить беседу, скажем, на вечер. И сын не только поймет отца, но и проникнется к нему уважением как к человеку дела, обсуждающему важные вопросы только в серьезной обстановке, а не между прочим. Смело откладывайте на благоприятное время обсуждение вопросов, которые интересуют ребенка, но и не забывайте про обещанный разговор, держите слово! Тогда ребенок будет доверять вам, и вы оба сможете лучше распоряжаться своим временем.

Не менее важно организовать

детское пространство: угол или комнату. Это должен быть отдельный мир внутри вашей семьи. Детская страна со своим укладом и суверенитетом. Нельзя грубо вторгаться в этот мир и отрывать ребенка от игры, не слушая его возражения. Иногда лучше еще раз подогреть обед, но дать малышу закончить строить машину из кубиков.

Взрослые даже во время прогулки предпочитают выполнять какие-то задачи. А ребенок — гуляет. Он исследует мир. Не надо тянуть ребенка за собой, когда он, скажем, рассматривает муравьев на асфальте. Это занятие вполне заслуживает уважения. Творческие способности больше всего развиваются именно в таких ежедневных наблюдениях и размышлениях. Занятия в кружках дают определенные навыки, а творческие способности пробуждаются скорее при самозабвенном погружении в игру.

Дети очень чувствительны ко всему, в чем может проявиться их «я»: свое место, свое время, свое имя. Мне кажется, благополучие и удачливость человека больше всего связаны с тем, насколько свободным он ощущал себя на своем пространстве в детстве.

ДИАЛОГИ

— Вчера познакомилась с парнем, и он пригласил меня к себе позировать обнаженной.

— Ты должна была сказать, что ты не натурщица.

— Я сказала, а он ответил: не беда — я, мол, тоже не художник.



— Мой папа говорит, что всегда приятней давать, чем получать.

— Наверное, твой папа — священник?

— Нет, он боксер.



— Послушай, ты в загробную жизнь веришь?

— Нет, а что?

— Там к тебе дядя приехал, к которому ты две недели назад на похороны отпрашивался!

Ольга Теплякова,
Полина Теплякова

РОДИТЕЛЯМ

Ребенок в бане



Фото Виктора Ахломова

На Руси посещение бани беременными и матерями с младенцами считалось совершенно обыденным делом. Более того, было принято рожать в бане. Но традиции, несколько веков назад казавшиеся нормой, сегодня воспринимаются как нечто экстраординарное. Изменились условия жизни, ее темп и стиль, а вместе с этим и наша психология. Мы оторвались от природы. Можно сказать: то, что предку было хорошо, потомок с непривычки не выдержит. Поэтому к возрождению исконно русских тради-

ций обливания холодной водой, купания в проруби, обтирания снегом и посещения парной стоит относиться с осторожностью, как к радикальным методам восстановления и поддержания здоровья. Особенно если речь идет о детях и беременных женщинах.

Осваивать эти методы надо постепенно. Если до беременности вы никогда не были в парной, но хотите приобщиться к ней, лучше делать это на ранних сроках и под руководством опытного человека. Предварительно посоветуйтесь с врачом — возможно,

парная при вашем течении беременности вообще противопоказана.

Важную роль в приучении маленького ребенка к бане играет ваше собственное к ней отношение. Если для вас естественно и приятно париться, то и вашему ребенку, скорее всего, это понравится. Приучать малыша к парилке можно с грудного возраста. Но для начала надо убедиться, что у него нет заболеваний, которые могут служить противопоказаниями к банным процедурам.

Праздник души и тела

Баня — один из эффективных способов закаливания. Когда ваш малыш парится, а потом окунается в прохладную воду, его организм учится адекватно реагировать на резкие перепады температуры, повышается его сопротивляемость простудным заболеваниям. Под действием горячего сухого пара включаются важные механизмы терморегуляции, которые у младенцев еще слабо развиты: пототделение, расширение и сужение кровеносных сосудов и т.д. Мамы знают, что если ребенка чрезмерно укутать, он перегревается, если раскрыть — быстро мерзнет. Это и есть недостаточная терморегуляция. Баня тренирует сосуды, помогая малышу приспособиться к окружающей среде.

Походы в баню дают толчок не только физическому, но и психическому здоровью ребенка. Горячий пар, душистые веники, холодный душ доставляют удовольствие и взрослым, и детям. А после бани наступает полное расслабление — настоящий праздник души и тела!

Однако для того, чтобы баня действительно принесла вам и вашему малышу пользу, прислушайтесь к некоторым советам.

Если вы сами знакомы с баней лишь понаслышке, но все-таки хотите приохотить к ней своего малыша, сначала попробуйте париться сами, без ребенка. Когда походы в баню станут для вас приятной привычкой, можно брать с собой и ребенка. В целях закаливания надо посещать баню регулярно, в противном случае толку от этого будет мало. Лучше всего ходить в баню один-два раза в неделю.

Как выбрать баню?

Прекрасно, если у вас есть своя баня, например, на даче. Нет бассейна — не беда, можно обойтись двумя-тремя ведрами холодной воды, а зимой после парилки искупаться в снегу (весело и полезно!). Отсутствие городских удобств в деревенской бане с лихвой компенсируется чистым воздухом, колодезной водой и неповторимым ощущением единения с природой. Свою баню нужно хорошо протопить, температура в парилке должна быть подходящей для вас. Не стоит понижать ее из-за ребенка, лучше регулировать время пребывания в парилке, опираясь на собственные ощущения и реакции малыша.

Что делать, если собственной бани нет? Идеальный вариант — пренатальные центры и специальные клубы, практикующие походы в баню мам с грудничками. Опытный педиатр Ирина Петровна Лазарева, создавшая в Санкт-Петербурге такой клуб для матерей, считает, что он предоставляет прекрасные возможности растить детей здоровыми. Здесь мамы могут обмениваться опытом и получать ценные рекомендации специалистов. Подобные центры есть во многих городах.

Однако многие считают, что баня — дело сугубо семейное и интимное. В таком случае подойдет парилка семейного типа, в которой кроме родителей и малыша никого нет. Такие услуги предоставляют многие бани. Основными критериями при выборе бани должны быть следующие: хорошая парилка (удобная, безопасная, с подходящей температурой), отлаженно работающий душ, бассейн без хлорки (лучше, если вода очищается кислородом), соблюдение норм гигиены, нормальные условия для пеленания или одевания ребенка, близость к дому (чтобы не пришлось после бани везти ребенка через весь город).

Но такие услуги доступны не всем из-за высокой стоимости. Ходить с малышом можно и в общественную баню, но тогда отбор должен быть еще более тщательным (критерии те же). Во многих банях есть отделения «Мать и дитя», но можно ходить с ребенком и в общее женское отделение. Однако учтите: поход в баню может быть безнадежно испорчен, если рядом с вами в парной окажутся сердобольные женщины, которые будут обвинять вас в легкомыслии и бессердечности. Вы, конечно, можете проявить выдержку и не обращать внимание на посторонние замечания, но ребенок все равно будет ощущать дискомфорт. Ваше спокойствие и спокойствие окружающих — залог психологического комфорта малыша в бане.

Поход в баню лучше отложить, если ребенок не выспался, устал. Ни в коем случае нельзя париться, если у вас или у него повышена температура (нагрузка на сердце повышается), если обострилось хроническое заболевание (из-за опасности ос-

ложнений) или есть незажившая рана на коже (из-за возможности кровотечения). Идти в баню нужно с хорошим настроением, только тогда она доставит вам удовольствие и принесет пользу.

Посещать баню, как показывает практика, лучше с утра, когда вы полны сил. Если вы не можете идти в баню всей семьей, лучше, чтобы с малышом пошла мама, именно ее поддержка особенно важна для ребенка в возрасте до трех лет. Пригласите себе в компанию опытную подругу или родственницу. Тогда у вас появится возможность зайти в парилку разок-другой и без ребенка.

Перед посещением бани лучше отказаться от тяжелой пищи. Легкий завтрак, состоящий из каши или овощного салата, фруктов, сока или зеленого чая — идеальное начало «банного» дня. В бане лучше не тратить время на еду, тем более что это нежелательная дополнительная нагрузка на организм. Если уж очень хочется, можно перекусить орехами, размоченными сухофруктами, медом, яблоками, бананами. Малыш не должен быть ни голоден, ни перекормлен. Если вы еще кормите грудью и младенец захочет есть в бане, дайте ему грудь. Очень часто ему требуется это, чтобы успокоиться в незнакомой обстановке. Пить в бане нужно ровно столько, сколько хочется (это относится и к ребенку). Лучше всего пить минеральную или кипяченую воду, соки, травяные настои.

Что взять с собой?

В баню обычно собирают целую сумку. Обязательный набор: резиновые шлепанцы, шерстяная или войлочная шапочка, хлопчатобумажная простыня, большое полотенце и ве-

ник — классический березовый, можжевельный или дубовый — на любителя. Многие обходятся без веника, считая, что он увлажняет пар. Но вряд ли стоит отказываться от удовольствия попариться по-настоящему, похлестать себя веничком, чтобы открылись поры, вышли токсины, кровь побежала быстрее. Веник — это не только традиционный атрибут бани, это еще и средство для хорошего массажа.

Можно взять с собой травяные настои — ромашки, крапивы, череды. Ими хорошо умывать лицо в бане, ополаскивать волосы. Кроме того, травяными настоями поддают на раскаленные камни в парилке, чтобы получить насыщенный аромат. С той же целью используют ароматические масла: мяты, розы, лаванды, жасмина, эвкалипта, цитрусовых. Но не стоит экспериментировать с маслами в присутствии ребенка — это может вызвать аллергию или даже дыхательный спазм. Лучше пользоваться традиционными настоями трав: тысячелистника, подорожника, крапивы, ромашки, самостоятельно собранных летом. Как приятно бывает в холодное время года вспомнить теплый день в деревне, когда парная наполняется благоуханием знакомых трав!

Банная церемония

Итак, вы в бане. Возьмите малыша на руки и войдите в парилку, предварительно убедившись, что температура приемлемая. Присядьте на полочку с малышом на руках, можно посадить его на колени. Не надо суетиться, спокойно улыбайтесь ребенку. Первые несколько секунд грудные дети обычно не проявляют беспокойства. Затем начинают двигаться, ко-

жа розовеет. Не ждите, когда ребенок вспотеет, в первые посещения парилки этого может не произойти. Механизм потоотделения включается не сразу. Вполне вероятно, что малыш начнет потеть только после третьего-четвертого захода, а то и позже, в зависимости от индивидуальных особенностей. Если малыш забеспокоился, вот-вот расплчется, выходите из парной. Главный принцип, которым вы должны руководствоваться: «Не пересидеть!»

В бане следует чутко прислушиваться к требованиям своего организма и контролировать состояние ребенка. Не засиживайтесь в парилке, не задерживайтесь в холодном бассейне. Если вдруг почувствуете недомогание, немедленно выходите в предбанник. Посидите или полежите, попейте, умойтесь прохладной водой.

Первые посещения должны длиться очень недолго — от нескольких секунд до нескольких минут. Это зависит от настроения и самочувствия ребенка и матери, температуры парилки и т.д. В будущем это время будет постепенно увеличиваться. В следующие заходы можно слегка попарить малыша, легонечко постегать ему ножки, погладить веником спинку, дать ему подышать через веник. Хорошо также слегка помассировать ребенку ступни, ладони, туловище.

Выйдя из парной, некоторое время отдохните с ребенком на руках, затем осторожно войдите под прохладный душ.

Можно принимать контрастный душ вместе с малышом. На первых порах обнимите ребенка так, чтобы его тельце было как можно больше защищено от воды. Начинайте процедуру с теплой температуры, затем

включайте попеременно холодную и горячую воду — по 60-100 секунд каждую. Кожа ребенка порозовеет, он может встревожиться. Постарайтесь удержаться от произвольных возгласов, переключая воду. Малыш доверчив, и если вы спокойны, то и у него не будет оснований для паники. Напевайте какую-нибудь песенку о воде. Например: «Водичка, водичка, умой Ване личико...». Заканчивать можно и горячим, и холодным душем (в зависимости от того, хотите ли вы успокоиться или взбодриться).

Если вы с малышом выходите из парной на снег, слегка окуните его в мягкий сугроб — буквально на мгновение. Или быстро потрите ему снегом ручки и ножки. Снег при этом обязательно должен быть чистым, мягким и рассыпчатым.

После душа (обливания или купания в снегу) зайдите в парилку еще несколько раз, чередуя ее с водными процедурами. Между заходами в парилку можно помыть малыша с детским мылом.

Как только вы заметили, что ребенок утомился, собирайтесь домой. Вытрите его насухо, напоите и оденьте. Обычно после бани дети до двух лет тут же засыпают сами. Ребенка постарше, когда придете домой, уложите спать или просто дайте ему отдохнуть.

Замечательно, если вы сочетаете парилку с контрастным душем, окунаниями в прохладную воду или в снег. Однако, если вы ограничитесь только парилкой и душем, эффект тоже не заставит себя ждать: количество простуд резко сократится.



Храп — не такое безобидное явление, как считают многие. У него могут быть самые разные причины: от злоупотребления алкоголем перед сном до нарушения мозгового кровообращения.

Девять из десяти храпящих — мужчины в возрасте 40 лет и старше. Некоторые храпят так, что их слышно в соседней комнате. Это так называемый «богатырский храп». Измерения показали, что уровень шума достигает при этом 80 децибел, что соответствует грохоту отбойного молотка.

Как же возникает этот раздражающий звук? И почему он появляется только во сне? Ведь дышим мы все 24 часа в сутки! Дело в том, что во время бодрствования мышцы глотки и гортани находятся в тонусе. Они держат дыхательные пути широко открытыми, и воздух проходит через них беспрепятственно. А во время сна мускулатура мягкого нёба, глотки и языка расслабляется и провисает, заполняя и суживая проходы для воздуха. Человек вынужден дышать с усилием, чтобы проталкивать воздух. Это напряжение заставляет вибрировать мягкие ткани, а вибрация и порождает храп. Чем больше расслаблены мягкие ткани, тем сильнее они «трепещут» при дыхании (особенно нёбная занавеска).

Сужению дыхательных проходов, а значит и храпению, способствуют увеличение гландов и аденоидов, деформации носовых ходов, насморк, гайморит, полипы в полости носа и т.п. Чаще храпят люди с избыточным весом, поскольку из-за избытка жировой ткани у них, как правило, сужен зев.

«Богатырский» храп издают чаще всего спящие глубоким сном мужчины после приема алкоголя или снотворного. Это объясняется тем, что



АНАТОМИЯ ХРАПА

мышцы мягкого нёба, впрочем как и все остальные, в этом случае совершенно расслаблены.

Особенно часто храпят, лежа на спине, поскольку в этом положении язык западает в гортань, препятствуя току воздуха.

Храп может просто причинять неудобство, но может быть и сигналом серьезного нарушения здоровья. Дело в том, что сужение дыхательных путей во время сна небезопасно для организма. Если поступление воздуха в легкие резко сократится, может произойти временная остановка дыхания — апноэ. При приступах апноэ во сне дыхание останавливается на 10-30 секунд, иногда это состояние длится 1-2 минуты.

Это расстройство чаще встречается у мужчин среднего и пожилого возраста.

Распознать апноэ можно, прислушавшись к звукам храпа. В этом случае ритмичные звуки сначала набирают силу, потом резко обрываются на несколько секунд (а иногда и минут). Возобновление дыхания сопровождается громким, взрывным храпом.

При каждой остановке дыхания падает частота сердечных сокращений — иногда до 25 ударов в минуту. Когда воздух не поступает в легкие, происходит резкое повышение артериального давления. Скачки артериального давления могут привести

даже к временной (до 10 секунд) остановке сердца. После этого сердце начинает работать в бешеном темпе, пока не восстановится дыхание и кровь не насытится кислородом.

В периоды дыхательных пауз понижается уровень кислорода в крови, что может вызвать длительную кислородную недостаточность организма. А это, в свою очередь, приводит к повышению давления в малом (легочном) круге кровообращения и нарушению сердечного ритма. Возрастает риск инфаркта и инсульта. Те, кто испытывает апноэ во сне, встают разбитыми, неотдохнувшими и в течение дня ощущают сонливость. В результате может развиваться депрессия.

Конечно, храп не всегда сопровождается задержками дыхания. Это — крайний случай. Но избавиться от состояний, вызывающих храп, хотят все. Как это сделать?

Поскольку причин храпа много, рекомендации могут быть разными. Надо выбрать приемлемые для себя. Вот самые общие советы.

✓ Спите на боку. Подложите подушку за спиной так, чтобы не переворачиваться во сне. Попробуйте провести несколько ночей на узком диване, чтобы привыкнуть спать на боку.

✓ Если вам приходится спать на спине, приподнимите изголовье. Когда голова приподнята, язык не западает в гортань.

✓ Постарайтесь сбросить лишний вес.

✓ За 3 часа до сна не пейте алкоголь и не ешьте тяжелой пищи.

✓ Многим помогает прием противоотечных средств перед сном. Но прежде чем прибегать к ним, надо посоветоваться с врачом.

Сегодня от храпа лечат лекарствами — антидепрессантами, диуретиками, стимуляторами тонуса мышц мягкого нёба и нёбного язычка, стимуляторами дыхания и периферических рецепторов глотки. Их действие очень индивидуально, и назначать их может только врач.

Лечат храп и с использованием всевозможных приспособлений. Например, американские врачи для борьбы с храпом предлагают специальную маску, которую надевают на ночь. Суть метода в том, чтобы давлением нагнетаемого воздуха предотвратить спадание стенок глотки во время вдоха. И хотя это средство весьма неудобно, многие готовы применять его, лишь бы избавиться от ненавистного храпа.

В нашей стране изобрели специальную пустышку от храпа. Она придает правильное положение языку, благодаря чему воздух проходит в гортань свободно. Достаточно подержать ее во рту 15-20 минут перед сном, чтобы ночь прошла спокойно.

Возможно и хирургическое лечение храпа. Наиболее распространена операция, при которой у пациента

удаляется нёбный язычок с частью мягкого нёба и избыточная ткань на боковых стенках глотки. Разработан также метод, основанный на воздействии жидким азотом на область нёбного язычка и мягкого нёба.

Можно попытаться избавиться от храпа и самостоятельно с помощью несложных упражнений.

Закройте рот, дышите через нос. Напрягите заднюю стенку языка и с силой оттяните язык к горлу. Если при этом положить пальцы под подбородок, то можно почувствовать, как напрягаются мышцы. Это упражнение следует повторять несколько раз в день, делая по 10-15 движений языком.

Произносите звук «и», напрягая мышцы глотки, мягкого нёба и шеи. Делать это упражнение надо утром и вечером, повторяя по 20-25 раз.

Эффективен и массаж биологически активных точек (см. рисунок).

Точка 1 (симметричная) — на 1 см ниже внутренней лодыжки.

Точка 2 (симметричная) — на два пальца выше лучезапястной складки.

Точка 3 (симметричная) — во впадине над основанием пястной кости.

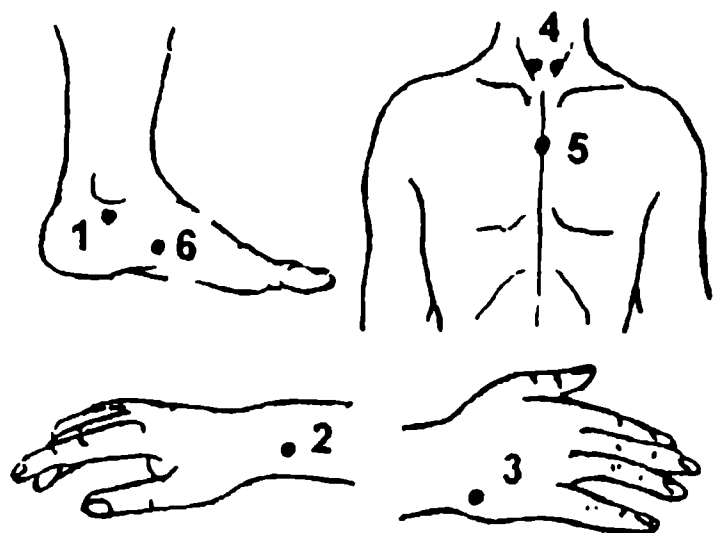
Точка 4 (симметричная) — на уровне нижнего края щитовидного хряща. Массировать ее нужно мягко, осторожно.

Точка 5 (одиночная) — на уровне суставной вырезки 1-го ребра.

Точка 6 (симметричная) — во впадине на своде стопы.

Массаж проводится тонизирующим способом: быстро и глубоко надавливая на каждую точку с вибрацией в течение 30-40 секунд.

Регулярный массаж этих точек способствует нормализации сна, повышает тонус мышц, в том числе и мягкого нёба.





Поможем друг другу

✉ Мы очень дорожим доверием читателей и благодарим всех, кто нам пишет. Письма с просьбами о помощи мы печатаем в этой рубрике, чтобы на них ответили те, кто сумел преодолеть такой же недуг. Кроме того, стараемся так сформировать свой план, чтобы в журнале появились интересные вас публикации. Но иногда читатели задают нам вопросы, на которые ответить силами журнала невозможно. В основном это конкретные вопросы о лечении. Иногда нам даже присылают выписки из историй болезни с просьбой о врачебной консультации. Но штат нашей редакции очень невелик, и врачей в нем нет. Да и никакой врач не рискнет оценивать состояние больного заочно: это может привести к ошибкам.

Помочь нашим читателям в выборе места лечения может бесплатная Федеральная медицинская справочно-информационная служба. Если вы пошлете туда выписку из истории болезни с результатами обследований, сотрудники службы посоветуют, куда обратиться с конкретным заболеванием. Такие услуги эта служба оказывает не только москвичам, но и жителям других городов России.

Федеральная медицинская справочно-информационная служба:
107067 Москва, Преображенская пл., д.7а, строение 1, ☎ (095)964-84-01, 964-84-03, 964-84-13

Ну а на те письма, которые опубликованы в этой рубрике, ждем ответов от читателей — или авторам писем, или на адрес редакции.

✍ *«Наш одиннадцатилетний внук страдает гемофилией. Врачи говорят, что это заболевание неизлечимо. Очень надеемся найти нетрадиционные методы лечения. Будем благодарны за советы».*

646250 Омская обл., р.п. Черлак,
2 Новая, 18
Мурзин А.Н.

✍ *«Мне 73 года. Два года назад меня настигла тяжелая болезнь — инсульт. Поражена левая часть тела. Могу немного передвигаться с костылем. Особенно страдаю от головокружений и провалов памяти. Я одинока и беспомощна. Врач из поликлиники, хорошая, добрая женщина, искренне хочет мне помочь, но улучшений нет. Может быть, кто-нибудь посоветует мне, как избавиться от головокружений? Буду благодарна за письма».*

623400 Свердловская обл., г.Каменск-Уральский, ул.Кирова, 27-49
Шанина Н.Я.

✍ *«Моему мужу 43 года. Никогда ничем серьезным не болел. Года четыре назад его избили. Лечился он дома, жаловался на боли в области шеи. А год назад почувствовал тянущие боли в шее, судороги, затруднение глотания. К этому добавились головные боли в области затылка, потом боли в ноге и в руке. Диагноз — торсионная дистония шейных и лицевых мышц, спастическая кривошея. Лекарства уже не помогают, боли отпускают только во сне. Очень прошу подсказать нам нетрадиционную методику лечения этого заболевания. Будем благодарны за любой совет».*

622035 Свердловская обл., г. Н.Тагил,
пр-т Вагоностроителей, 40-92
Кириченко Н.П.

✍ *«У меня на коже постоянно появляются липомы — доброкачественные жировые образования. Никак не могу справиться с ними. Если кому-нибудь удалось избавиться от липом, очень прошу рассказать об этом. Буду благодарен за описание народных способов лечения липоматоза».*

690013 г.Владивосток,
ул. Ад.Кузнецова, 90-151
Нестеренко В.Д.

✍ *«Пятнадцатилетней девочке по 4 раза в год удаляют полипы. Они постоянно появляются снова. Очень хотели бы получить советы от людей, знакомых с такими проблемами».*

162601 Вологодская обл.,
г.Череповец, ул.Архангельская, 48^а-77
Соглаева Л.Е.

✍ *«Моему сыну полтора года. С самого рождения у него дисбактериоз, атопический дерматит. Этой зимой шесть раз болел ОРВИ. Врачи опасаются формирования бронхиальной астмы. У него обнаружена аллергия на белок коровьего молока, морковь, свеклу, хлеб, мед, шоколад, рыбу, сладости, яйца, сливочное масло, яркие ягоды и фрукты. Очень прошу откликнуться тех, у кого имеется опыт излечения диатеза. Буду признательна за советы».*

426039 Удмуртия, г.Ижевск,
ул.Дзержинского, 79-55
Трефилова Елена

✍ *«Рекомендации журнала сделали меня намного здоровее. Утром и вечером я обливаюсь холодной водой из ведра, хожу босиком летом по росе, зимой по снегу. Бегаю по 4 км. Занимаюсь йогой. Все бы хорошо, но никак не могу избавиться от шума в голове. Надеюсь на советы читателей, избавившихся от этого неприятного ощущения».*

156003 г.Кострома, ул.Боровая, 20-28
Летукова Н.А.

✉ На несколько писем мы можем ответить сразу.

✍ «У моих близких друзей случилась беда. Кормилец семьи в 40 лет отморозил пальцы на обеих руках — пришлось их ампутировать. Очень просим сообщить, в какой московской клинике можно сделать протезы».

Гердаун И.В., г.Уссурийск

✉ Советуем обратиться в Центральный научно-исследовательский институт протезирования и протезо-

строения Министерства труда и социальной защиты РФ ☎ (095) 488-40-70 127486 Москва, ул.Ивана Сусанина, 3.

✍ «Мне 39 лет. Диагноз — рассеянный склероз. Живу только ради дочери. Буду благодарна за любые советы по поводу лечения».

127560 Москва, ул.Коненкова, 11^б-231
Телятникова О.Л.

✉ В Москве усилиями больных и их родственников создано Общество рассеянного склероза (в Московском центре рассеянного склероза). Там можно получить информацию обо всем, что касается болезни и ее лечения.

☎ (095) 289-15-31.

Сайт в Интернете: <http://mors.aha.ru>

В следующем номере нашего журнала будет опубликована подробная статья о рассеянном склерозе.

✍ «Мне 18 лет. С 8 лет болею сахарным диабетом. За 10 лет приобрела много осложнений, самые серьезные из которых — катаракта и пиелонефрит. На полноценное лечение денег нет. Решила поддерживать себя методами народной медицины, в основном травами. Но не все травы у нас растут. Прошу тех читателей, которые могут мне помочь, выслать очанку, грушанку, диоскорею кавказскую, фенхель, морозник, стахис, сакуру японскую. Может быть, кто-нибудь подскажет и другие нетрадиционные методы».

171046 Тверская обл., Бологовский р-н, ст.Кафтино, ул.Лермонтова, 13
Федорова А.А.

✉ Наш читатель с Алтая Александр Бакшев предлагает при сахарном диабете такой рецепт: листья черники, створки фасоли, семена льна, солома зеленого овса (в равных частях). Взять 3 ст. ложки смеси, залить на ночь 0,5 л крутого кипятка. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Семена льна и овсяную солому можно заменить листьями шелкови-

цы и лавра (в тех же пропорциях). Эти сборы составить несложно. Только надо учитывать, что они не заменяют лечение, а дополняют его. Свои услуги предлагают нашим читателям травницы Т.П.Туманина (649000 Алтай, г.Горно-Алтайск, ул.Плодово-ягодная, 16-21), Л.Ф.Архангельская (357030 Ставропольский край, г.Невинномысск, ул.Кубанская, 72).

✍ «В №2 журнала “Будь здоров!” было рассказано о применении в лечебных целях морозника кавказского. Газета “Известия” 20 марта опубликовала

статью “Отморозник”, в которой говорится, что это растение представляет смертельную опасность для человека и продается незаконно, потому что оно не прошло процедуру государственной регистрации. Что думают по этому поводу специалисты по фитотерапии?»

А.Сухачев, ваш читатель

На это письмо мы попросили ответить Карпа Трескунова, кандидата медицинских наук, врача-фитотерапевта.

«Журнал “Будь здоров!” в своих публикациях рассказывает о лекарственных растениях, полезные свойства которых проверены народной медициной. Это касается и морозника, который давно применялся травниками для лечения различных заболеваний. Как всякое растение, содержащее алкалоиды, морозник должен применяться с предельной осторожностью, в гомеопатических дозах, о чем и говорилось в публикации журнала. Относясь к группе ядовитых веществ, алкалоиды в больших дозах опасны, а в малых — обладают ценными лечебными свойствами. То же можно сказать и о приеме болиголова, аконита, чистотела, полыни, бузины, красавки, наперстянки.

Я много лет применяю ядовитые растения, в основном в различных сборах, для лечения многих болезней. К слову, в нынешнем номере публикуется один из моих рецептов изгнания глистов с помощью пижмы, а это тоже ядовитое растение. Благодаря строгой дозировке у моих больных никогда не было случаев отравлений. А то, что ряд применяемых мною и другими фитотерапевтами трав не включены в государственный реестр лекарственных растений, — вина не наша и тем более не растений, которые даны природой человеку для разумного использования. Кстати, в реестр не включены и трава репешка, листья лопуха, цветы одуванчика. А хорошо знакомый всем донник лишь недавно причислен к лекарственным растениям».

Советы наших читателей

Как снять усталость ног. С помощью пихтового масла можно быстро избавиться и от усталости, и от трещин на пятках. Перед сном надо распарить ноги в горячей воде и втирать пихтовое масло во всю ступню, захватывая пальцы и кожу между ними. После растирания маслом массировать места, где есть трещины, всю ступню и каждый палец в отдельности. Такой массаж сразу же придает чувство бодрости. Ступни разогреваются, кожа на них становится гладкой и эластичной (Б.А.Рассадкин, г.Йошкар-Ола).

Средство от грибка на ногах. Многим моим знакомым помогли ванночки из крепкого солевого раствора с

добавлением марганцовки (Т.И.Забровская, С.-Петербург).

Камнеломка от давления. Этот рецепт я узнала от соседки по даче. Она избавилась от гипертонии с помощью этого распространенного комнатного растения. Каждый день она съедала по три листика камнеломки. Они очень приятны на вкус (Т.И.Забровская, С.-Петербург).

Керосин от артрита. Так лечат суставы в деревне. Мочат вату в керосине, накладывают на сустав, накрывают пленкой и обвязывают шерстяной тряпкой. Держат 20 минут. Мне это 30 лет назад помогло избавиться от болей в колене (Т.Г.Евтютова, Тульская обл.).



Лучшие рецепты опытных врачей

*Наталья Маркелова,
врач-отоларинголог*

СОСНОВЫЕ ПОЧКИ ПРИ ПРОСТУДЕ

Хвоя сосны, как известно, обладает отхаркивающими, противомикробными, дезинфицирующими и болеутоляющими свойствами и потому оказывает очень хорошее лечебное действие при простуде.

Если вы переохладились и почувствовали легкое першение в горле, пожуйте сосновые иголки, чтобы предотвратить дальнейшее развитие болезни.

Делать это надо так: 10-15 иголок следует хорошо разжевать, сок

проглотить, а сами иголки выплюнуть.

Полезно жевать иголки несколько раз в день и в том случае, если вы уже заболели, — они хорошо снимают сухой кашель.

Я рекомендую лечение хвоей и при хроническом тонзиллите у детей, когда миндалины увеличены и плохо выполняют свои функции. Если в течение полугода на ночь ребенок будет жевать сосновые иголки, то миндалины уменьшатся и их не придется удалять.

*Карп Трескунов,
кандидат медицинских наук*

СРЕДСТВО ОТ ГЛИСТОВ

Пижма обладает многими целебными свойствами, но особенно ценно ее противоглистное действие. Она хорошо помогает при аскаридозе, энтеробиозе, лямблиозе и ленточных глистах. Для усиления действия пижму принимают вместе с ромашкой аптечной и полынью горькой. Все травы берутся в равных количествах. Восемь граммов смеси заваривают стаканом кипящей воды, настаивают, остужают, процеживают и пьют по

столовой ложке 3 раза в день.

При энтеробиозе (острицах) применяют микроклизмы с описанным настоем — не более 30 мл на процедуру. Детям дозу уменьшают в зависимости от возраста: до года — в 16 раз, от года до трех лет — в 8 раз, от трех до пяти — в 4 раза, от пяти до восьми — в 2 раза, от восьми до двенадцати лет — в 1,5 раза, с тринадцати лет объем микроклизм такой же, как и у взрослых.

БОЛИТ ЖИВОТ? ПОМОЖЕТ ТРАВЯНОЙ СБОР

При многих гастроэнтерологических заболеваниях, таких, например, как острый гастрит, острый дуоденит, острый гастроэнтероколит, острый панкреатит, стафилококковый дисбактериоз, полезно принимать такой сбор: цветы ромашки аптечной, листья подорожника большого и мяты перечной — по 20 г, трава тысячелистника обыкновенного и зверобоя

продырявленного — по 10 г. Одну столовую ложку, или 5-6 г, травяного сбора заварить 0,5 литра кипятка. Настоять полчаса, процедить. Настой надо пить по четверти стакана каждый час в течение первых 2-3 дней заболевания. Затем, до выздоровления, по половине стакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

*Виктор Селиванов,
врач-терапевт*

СБРОСЬТЕ УСТАЛОСТЬ

При сильной усталости поможет выполнение такого упражнения. Встаньте прямо. Глубоко вдохните и потянитесь руками вверх, как бы пытаясь дотронуться пальцами до потолка. Затем на медленном выдохе потихоньку, маленькими толчками опускайте руки и корпус вперед до

тех пор, пока тело не перегнется в пояснице и верхней своей частью не обвиснет, словно у тряпичной куклы. Руки при этом висят совершенно свободно, тянуться ими к полу не нужно. Затем медленно, на глубоком вдохе разогнитесь и потянитесь. Это простое упражнение повторите три раза.

РОМАШКА ПРОТИВ КАШЛЯ

При бронхите, пневмонии, фарингите приступы сильного кашля можно снять настоем ромашки. Для этого 1 столовую ложку сухих цветов ромашки аптечной заваривают стаканом кипятка и выливают горячий настой в

термос, чтобы сохранять его теплым в течение дня. Лечение заключается в том, что надо неукоснительно каждый час принимать по 1 столовой ложке горячего настоя. Уже к вечеру кашель начнет ослабевать.

КАЛЕНДУЛА ЛЕЧИТ УШИБЫ

Все мы не застрахованы от ушибов. Чтобы ушибленное место не болело и не распухало, можно применить настойку календулы. Чайную ложку настойки разводят в 1/3 стакана воды. Этим раствором смачивают

хлопчатобумажную или марлевую салфетку, сложенную в несколько раз, и кладут на место ушиба в виде компресса. Салфетку многократно в течение дня увлажняют. Уже через сутки ушиб не дает о себе знать.

ПИВО: ЗА И ПРОТИВ



Фото Виктора Ахлмова

Пиво — один из древнейших напитков. Его пили уже древние египтяне, индусы, китайцы, греки, римляне. Известен он был и кельтам, и германцам, и скандинавам. По преданиям древних египтян, секрет приготовления пива открыл людям бог

Осирис. А легенды индусов такую же роль отводили богу Индре.

При приготовлении пива египтяне использовали солод и специи, придающие напитку острый вкус, не было в нем только хмеля.

Древние греки и древние римляне

переняли технологию приготовления пива у египтян. В Древнем Риме этот напиток пили на празднествах в честь богини плодородия Цереры. С ее именем связано и его латинское название «сегес». От этого слова произошли итальянское «servisia» и испанское «servesa» названия пива.

Германские сказания повествуют о легендарном короле Гамбринусе, которому приписывается честь изобретения немецкого пива. Некоторые историки видят в нем черты реально-го исторического лица — члена Брюссельской пивной гильдии средневекового рыцаря Яна Примуса, жившего в XIII веке. Его всегда изображали с пивной кружкой в руке.

«Ячменное вино» было известно и в Армении, еще до новой эры. Вот что рассказывает древнегреческий историк Ксенофонт в своем труде «Анабасис»: «Не смешанное с водою, оно было очень крепким, но для людей привычных это был хороший напиток».

Знали и любили пиво и на Руси. Для брожения употребляли хмель. Опыняющее действие оказывал алкалоид гопеин, содержащийся в хмеле.

Давно было известно и о целебных свойствах пива. В «Трактате о пиве», изданном в 1541 году, придворный аптекарь герцога Вильгельма Баварского Христиан Заугфус советует дамам втирать в кожу лица пивную пену, дабы избежать появления морщин и преждевременной дряблости щек.

Все есть яд и все есть лекарство — считали эскулапы древности. И пиво не исключение. Этот напиток, принося вред организму в неумеренном потреблении, может при правильном использовании помочь при лечении болезней.

Народная медицина советует пить пиво при хворой печени, подагре, камнях в почках, судорогах различного характера, учащенном сердцебиении. Причем при болезнях печени к целительному напитку рекомендует добавлять отвар папоротника, а при всех остальных перечисленных здесь недугах — отвар лаванды.

Древние шумеры снимали пивом зубную боль. А знаменитый средневековый врач Парацельс лечил пивом малокровие.

Современные врачи также подтверждают лечебные свойства пива. Но сразу следует оговориться: в лечебных целях можно выпивать не более стакана напитка в день. При любых заболеваниях. Особенно это касается женщин, потому что, к сожалению, в наши дни участились случаи женского алкоголизма.

Вероятно, по этой причине современные акушеры-гинекологи и неонатологи (микрopedиатры) отрицательно относятся к рекомендациям народной медицины пить пиво беременным женщинам и кормящим матерям для стимуляции лактации. Употребление спиртных напитков во время беременности и грудного вскармливания ребенка совершенно недопустимо.

В состав пива, как известно, входит хмель — прекрасное расслабляющее и успокаивающее средство. Благодаря этому оно помогает при нарушениях сна. При бессоннице можно выпивать на ночь немного пива, чтобы расслабиться и уснуть.

Такое же действие оказывают и подушечки, набитые хмелем, которые сделают сон более спокойным и у взрослого, и у ребенка.

Способностью снимать психическое и физическое напряжение цели-

тельные свойства этого напитка не исчерпываются. Пиво обладает антисептическими свойствами благодаря входящему в его состав ячменному солоду. Его получают из специально пророщенных зерен ячменя, которые высушивают и измельчают. Ингаляции с солодом хорошо помогают при простудных заболеваниях и гриппе.

Солод можно купить на пивных заводах, а можно приготовить самим.

Сначала надо прорастить зерна ячменя. Для этого тщательно промойте зерна, поместите их в литровую банку и залейте водой комнатной температуры так, чтобы вода полностью их покрывала. Горлышко банки накройте марлей, закрепив ее резинкой, и поставьте банку в темное теплое место. Через 8-10 часов слейте воду через эту же марлю и промойте зерна свежей водой. Затем вновь залейте их водой и опять поставьте банку в темное теплое место. Зерна надо промывать 1-2 раза в день, каждый раз сливая воду. Прорастают зерна через 1-2 дня. Проросший ячмень просушите в духовке и раздробите в ступке или кофемолке. Ячменный солод готов.

Составной частью пива являются пивные дрожжи. Они незаменимы при лечении некоторых заболеваний обменного характера, в частности фурункулеза. За 2-3 недели ими излечиваются даже его тяжелые формы.

У умеренных любителей пива наблюдается устойчивость к сердечно-сосудистым заболеваниям. Это объясняется тем, что малые дозы напитка быстро снимают стресс — один из главных факторов риска этих болезней. По остроумным наблюдениям работников баров, умеренные пивохлебы добродушны и спокойны имен-

но потому, что не накапливают психическое напряжение. Кроме того, пиво расширяет сосуды, благотворно воздействуя на сосудистую систему.

Следует отметить также, что пиво содержит белки и кислоты с мочегонным и слабительным действием.

Пиво издавна употребляли при простуде. Чешские и немецкие медики предлагают такой способ лечения. Они рекомендуют пить теплое пиво, сидя в горячей ванне. Пиво предварительно следует подогреть на водяной бане до 30 градусов. Лечебная доза — не более 200 граммов.

Японские эскулапы проводили с пивом любопытные эксперименты, позволившие открыть его новые уникальные свойства. Согласно данным ученых университета города Окаямы, пиво резко ослабляет губительное действие на организм канцерогенных веществ, которые содержатся в сильно зажаренных мясе и рыбе. Японские ученые установили, что эти продукты содержат вещество, разрушающее ДНК, что приводит к мутациям, следствием которых могут стать опасные заболевания, в том числе и рак. Если же запивать жареное мясо и рыбу хорошим пивом, то риск онкозаболеваний уменьшается вдвое.

А хирурги из Чехии установили, что местное пиво «Праздрой» способствует быстрее реабилитации пациентов после полостных операций на желудочно-кишечном тракте. Лечебная доза такая же, как обычно, — не более стакана в день.

Но метод лечения пивом — вовсе не панацея. Существует категория людей, которым такое лечение явно не подойдет. Вот что рассказывает кандидат медицинских наук врач-психотерапевт Михаил Самуилович Занадворов:

— Пиво не оказывает практически никакого лечебного эффекта на определенную категорию моих пациентов — пивных алкоголиков. Такие люди зачастую равнодушны к крепким напиткам, а вот без пива страдают так, что, если не выпьют его, у них начинают дрожать руки и ощущается сильное физическое недомогание. К счастью, данный тип алкоголизма встречается нечасто. Но и обычные алкоголики тоже не всегда восприимчивы к лечебному воздействию пива. Лучше и быстрее всего им вылечиваются непьющие люди.

Отрадно, что пиво вызывает пристрастие к алкоголю реже других спиртных напитков. Это подтвердили тесты, проведенные не так давно Всемирной организацией здравоохранения. Интересные результаты дали и исследования, проведенные в Институте спортивной медицины города Рима: у спортсменов, пивших пиво для общего укрепления организма, не развивалось пагубного пристрастия к нему, их движения не становились вялыми и медлительными, как у многих пьющих людей, даже наоборот, координация движений улучшалась, а скорость психических реакций возрастала. Конечно, речь здесь идет об умеренных терапевтических дозах.

Если вы любите иногда выпить пива или используете его в лечебных целях, то лучше употреблять качественный напиток. Известный публицист Аркадий Спичка, всесторонне исследовавший проблему терапевтического эффекта пива в своей книге «Наука выпивать с пользой для здоровья», из отечественных сортов рекомендует марки «Балтика» и «Витязь».

Важно уметь отличить купленный

в магазине качественный товар от некачественного. Если пиво разбавлено водой и для крепости в него добавлен алкоголь, как, к сожалению, нередко делают работники некоторых пивных заводов, то сразу после употребления такого напитка вы почувствуете тяжесть в желудке. Таким пивом можно отравиться. Если пиво очень темное, особенно это касается сортов темного пива, не исключено, что оно может быть кислым, но по вкусу это определить трудно, так как изготовители добавляют в него сахар. Поэтому очень темное пиво лучше просто не покупать.

Чтобы пиво не потеряло своих целебных свойств и вкусовых качеств, не ставьте его в морозилку.

Полезное пиво, имеющее прекрасные оздоравливающие свойства, нетрудно приготовить в домашних условиях. Добавьте к водному раствору меда немного хмеля. После того, как он перебродит, напиток готов к употреблению.

Пивом, как и любым другим алкогольным напитком, злоупотреблять нельзя. Это может вызвать болезненное пристрастие к нему и дать толчок к развитию алкоголизма. Особенно это опасно для молодых людей. К сожалению, навязчивая телевизионная реклама, не устающая расхваливать разные сорта пива с утра до вечера, делает этот напиток крайне привлекательным и создает иллюзию его полной безопасности. А ведь тяжелые последствия, которые может повлечь за собой чрезмерное увлечение этим напитком, вполне реальны.

Кроме того, неумеренное употребление пива не лучшим образом сказывается на фигуре. Вспомните знаменитый пивной животик!

ПОЧЕМУ сидеть вредно?

Одни сидят на службе, другие дома перед телевизором, третьи — за игорным столом. Может показаться, что у них нет ничего общего. Однако это не так. Их объединяет боль в спине.

Природа не готовила нас для многочасового неподвижного сидения. За мамонтом бегать — это да. Коренья съедобные выкапывать — это мы миллионы лет тренировались. Ну еще сколько-то тысяч лет за плугом ходили, серпом жали и снопы вязали. Некоторые еще на балах танцевали — но это мелочь, каких-нибудь двести-триста лет. Но сидеть целый день за компьютером или перед телевизором — такое в нашей натуре вовсе не заложено.

Почему сидеть вредно, мне объяснял хиропрактор (для нас привычнее — костоправ). Этот чародей и волшебник занимался моей спиной, пытаясь возместить урон, который на-



Фото Э.Лаповка

несла ей сидячая жизнь. Он же рассказал, какие меры необходимо принять, чтобы впредь свести ущерб к минимуму.

— А можно об этом написать? — осторожно спросила я.

— Нужно, — ответил он.

— Но если все начнут эти правила соблюдать, вы останетесь без работы.

— Не останусь, — убежденно сказал он. — Все не начнут.

Ну что же, хорошо бы хоть кому-нибудь помочь. В конце концов, кто, как не хиропрактор, может дать практические советы: как не попасть к нему на прием.

Это начинается с детства

Большинство людей точно знают, когда они «сорвали» спину. Кто-то снимал чемодан со шкафа, кто-то двигал диван, поднимал ведро с песком или коляску с ребенком. Однако, по утверждению профессионалов, эти памятные события обычно бывают просто-напросто последней каплей. Иначе говоря, той последней соломинкой, которая по пословице ломает спину верблюда.

По большей части главной причиной бывает статическая нагрузка, то есть продолжительное пребывание в неподвижном и нефизиологичном положении. День за днем такая нагрузка незаметно перегружает и разрушает наш позвоночник, пока наконец какое-то неудачное движение не сделает тайное явным.

Многочасовое сидение — проблема нашего времени. Еще в прошлом веке ее не существовало. Вспомните картину «Устный счет», на которой дети в сельской школе свободно ходят по классу, решая в уме задачу, подходят к учителю, чтобы

сообщить результат. В нашей школе даже самым маленьким приходится часами сидеть неподвижно. Спина у них от этого вовсе не укрепляется, а наоборот, деформируется.

И с каждым годом, заметьте, они сидят все дольше и дольше. То есть чем старательнее ребенок, тем хуже приходится его спине. И если его сразу не научить мерам безопасности, то неприятности ему гарантированы.

Сидение — это работа

Это только кажется, что сидя мы отдыхаем. На самом деле нагрузка на нижнюю часть позвоночника у сидящего человека на 40% выше, чем у стоящего. Это связано с тем, что в положении стоя позвоночник сохраняет свой естественный изгиб, а в положении сидя — утрачивает.

Позвоночные диски устроены так, что в естественном положении они нагружаются равномерно по всей окружности. Стоит изменить положение, как давление становится неравномерным. В принципе, как любая гибкая конструкция, позвоночник приспособлен к неравномерным нагрузкам, но лишь на непродолжительное время. Многочасовое статичное пребывание в неправильном положении для него разрушительно.

Существенно еще и то, что в неподвижном теле замедляется кровоток. Само по себе это тоже нормально — скажем, для состояния сна. Но сидение — не сон и не отдых, это тяжелейшая работа для мышц спины. И они нуждаются в хорошем питании и газообмене, как любые работающие мышцы.

Но вялотекущая и застойная кровь не может им этого обеспечить. В результате мышцы голодают, в них на-

«апливаются неудаленные ядовитые продукты обмена, возникают мышечные боли. А с их появлением мы еще менее склонны шевелиться, предпочитаем застывать в неподвижности, надеясь, что это избавит нас от боли. Так возникает порочный круг.

Выигрывают непоседы

Первое, чему нужно научиться — это подвижности, иначе говоря — непоседливости. Чтобы разгонять кровь, необходимо менять положение тела хотя бы 2-3 раза в течение часа. Даже безнадежно-сидячая работа предоставляет кое-какие возможности. Если ваше рабочее место чересчур комфортно и не принуждает к движению, сделайте его менее комфортным — здоровье вашего позвоночника стоит того.

Не ставьте телефон на свой рабочий стол. Вставайте на каждый звонок и разговаривайте стоя.

Если нужно обсудить что-то с коллегой в соседней комнате, не пользуйтесь телефоном, а зайдите к нему сами.

С этажа на этаж поднимайтесь и спускайтесь пешком.

Делать покупки в обеденный перерыв — полезная идея, от которой не стоит отказываться.

Если вы очень загружены и буквально не можете оторваться от стула, постарайтесь двигаться, «не от-

рываясь». Меняйте положение тела при каждом удобном случае. Напрягайте и расслабляйте мышцы ног и ягодиц. Откидывайтесь на спинку кресла, когда не печатаете, а читаете или говорите. Поворачивайте голову (не резко). Массируйте себе шею, просматривая бумаги.

Все эти с виду незначительные изменения помогут сохранить здоровье.

Стул — основа основ

Как сидеть — мы уже обсудили: сидеть надо активно. Осталось выяснить, на чем лучше сидеть. Обычный стул — самый неудачный вариант.

Потому что люди все разные, а стулья — одинаковые. Одному стул высок — ноги не достают до пола, а это плохо: нарушается распределение нагрузки, пережимаются сосуды ног. Другому стул низок, третьему глубокий — спина не достает до спинки. К тому же у стула нет подлокотников.

Однако часто, за неимением лучшего, сидеть все-таки приходится на стуле. В этом случае

придется приспособлять его для наших нужд: подложить твердую подушку на сиденье или маленькую подушечку под спину, чтобы поддержать ее естественный изгиб, или поставить скамейку под ноги.

Если спинка стула неудобная, не повторяет изгиб спины — лучше совсем не прислоняться, поддерживая



тело в правильном положении с помощью мышцы. Чтобы они не устали, нужно время от времени менять угол тела — то подаваясь вперед, то откидываясь назад. При этом спина сохраняет прямое положение — сгибаться и сутулиться не следует.

Многим кажется, что прямо сидеть неудобно. Это — результат плохого воспитания, отсутствия правильной осанки. Этим людям нужны специальные занятия по укреплению мышц спины. В результате таких упражнений человек привыкает ощущать прямое положение как наиболее естественное.

Раньше за правильной осанкой барышень, за выправкой юношей строго следили. Тут сходились забота о здоровье, представление о красоте и понятие о достоинстве человека. Сегодня в большинстве школ даже первоклассников не учат сидеть прямо. Не удивительно, что проблемы с позвоночником стали массовыми.

Самые удобные рабочие кресла — обычно и самые дорогие. Поскольку они должны подгоняться по высоте, глубине, положению спинки и подлокотников. Если нет возможности регулировать все — пусть у кресла регулируется хотя бы высота сиденья. С остальным можно как-то разобраться. При этом неудобная спинка все же лучше, чем никакая. Если вы не можете ею пользоваться во время работы, то по крайней мере вы можете откинуться, опираясь лопатками, когда просматриваете готовую работу.

Не пожалейте стараний, устраивая свое рабочее место. Вы слишком много времени на нем проводите, чтобы относиться к нему небрежно.

Делайте и приносите любые подушечки, подставочки, валики — все, что делает ваше многочасовое сидение более терпимым и менее разрушительным для позвоночника.

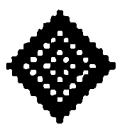
Еще одно замечание: работая с компьютером, располагайте монитор на таком расстоянии, чтобы вам не приходилось подаваться вперед, вытягивать шею — это совершенно неестественно и обязательно приведет к проблемам. Если плохо видно — выбирайте более крупный шрифт, меняйте освещение экрана, наконец, сходите к окулисту. Положение монитора и изображение должны быть отрегулированы таким образом, чтобы вы, сидя прямо и держа голову тоже прямо, могли работать, не напрягая глаз.

Итак, главное, что надо соблюдать, чтобы не стать пациентом хиропрактора:

- ✓ сидеть меньше, вставать чаще;
- ✓ сидеть активно, больше шевелиться;
- ✓ сидеть удобно, не сутулиться, всегда удерживая спину в прямом положении.

Для тех, у кого пока все в порядке, этого достаточно. Те, кто уже пострадал от сидячей жизни, могут возместить нанесенный ущерб с помощью плавания и занятий йоговской гимнастикой. Полезны и любые другие занятия спортом, любая физическая работа, тренирующая мышцы спины.

И не сидите хотя бы дома. Глядя на экран телевизора, делайте упражнения. Болтая с соседкой, натирайте морковку. И помните, нет ничего полезнее для позвоночника, чем мыть полы руками, «внаклонку». Что бы там ни говорили производители моющих пылесосов.



ОГОРОД ИЛИ УШУ?



Фото Анатолия Бочина

В доме напротив на балконе под самой крышей подвешены лыжи — две пары. Они придают балкону неповторимую индивидуальность, однако вид их наводит на грустные мысли. Во-первых, это единственный балкон в микрорайоне, на котором

можно заметить хоть какое-то спортивное снаряжение. Во-вторых, всю прошлую зиму лыжи провисели нетронутыми.

Раньше в просторных коридорах коммуналок можно было без труда узнать об увлечениях жильцов по

выставленным и вывешенным на стенах предметам. Велосипеды и лыжи парили в полумраке под потолком, хоккейные клюшки жались в углах, на антресолях хранились «гаги» и «снегурки», мячи, палатки и даже надувные лодки. И все это не только имелось, но активно использовалось, чинилось, было предметом гордости и заботы хозяев. С тех пор мы стали жить лучше. В смысле — богаче. Мало осталось коммуналок. Дачи, машины стали обычной вещью. Количество телевизоров, стиральных машин и кухонных комбайнов на душу населения растет постоянно. А вот количество лыж, мячей и клюшек на ту же душу уменьшается.

Мы думали, бытовая техника освободит нас от унылого домашнего труда для более полной, гармоничной жизни — а выходит, что наша жизнь была более гармоничной, когда этой техники не было. Те, кто спортом не занимался, хотя бы у таза с бельем свои упражнения выполняли. А коммунальный коридор помыть — это как три-четыре километра пробежать.

Облегченная жизнь нам понравилась. То есть умом мы понимаем, что надо бы двигаться больше, но импульс слишком слаб. А телевизор слишком близко. Получилось, что от тяжелой домашней работы мы отстали, а к спорту не пристали.

Об этом мы и говорим с вице-президентом федерации спортивной медицины, доктором медицинских наук профессором В.А.Киселевичем.

К сожалению, все это так. Я помню в Москве, в одном только ЦПКиО, было десятка два волейбольных площадок — и на всех шла игра. Приходили любители, подбирались команды, и играли до темноты. А зимой сколько лыжников было! И в парках,

и за городом. И так по всей стране — на стадионах, в парках, во дворах. Престиж физкультуры, как и спорта, был очень высок. И массовость такая, о которой сегодня можно только мечтать.

— Куда же это все делось?

— Старые лыжи сломались, на новые денег нет. Снаряжение теперь дорогое. Бассейн, гимнастический зал — все стоит денег. Конечно, это лишь одна причина, и далеко не главная. Если сильно захотеть, то и деньги бы нашлись. Вон ролики в моде — и деньги находятся. Правда, на них пока только дети катаются. Может, новое поколение так и покажется дальше, во взрослую жизнь. Хочется верить.

Те, чье детство пришлось на 50-е, даже 60-е, еще играли во дворах в игры столетней давности и вообще жили активно. От того, какие привычки сформируются в детстве, зависит вся дальнейшая жизнь. Поколения 70-х, 80-х уже значительно менее подвижны, уходят дворовые игры, уходит привычка к физической активности.

И деньги тут, повторю, не главное. Разве в 50-е годы мы были богаче, чем в 80-е? Беднее. Но настрой у общества был другой, было много надежд. А 70-е — 80-е — время застоя, время старых вождей, дефицита и тяжелого рока.

Потом опять было время надежд, но материальная база рухнула, и физкультура просто умерла, исчезла. Перестройка шла такая, что было не до игр. В том же ЦПКиО лет пять катки не заливали. Сейчас вроде стали выздоравливать: и катки заливают, и склоны оборудуют, и ролики нарасхват. Но жизнь с тех пор изменилась.

Год за годом машины вытесняют людей из дворов. В последнее время

процесс идет особенно быстро и не-
поправимо. Если бы сегодня мы и
захотели — возвращаться уже неку-
да, дворы оккупированы. Нам оста-
ется только вслед за американцами
залезть на тренажеры в собственных
квартирах и жечь калории без отрыва
от телевизора. Либо упражняться в
специально отведенных местах —
спортзалах, бассейнах, манежах.

— Что нужно, чтобы это про-
изошло?

— Для начала — определенная
материальная база, и у общества в
целом, и у отдельного человека. Не
зря наивысшую физическую актив-
ность мы наблюдаем у американцев
— в самой богатой и благополучной
стране. Здесь, собственно, есть три
аспекта.

Первый связан с техническими
достижениями. Бег стал массовым
лишь после изобретения кроссовок,
позволяющих бегать по твердому по-

крытию без ущерба для стопы и по-
звоночника. Прежде чем стать мас-
совым увлечением, роликовые конь-
ки были радикально усовершенство-
ваны, а скейтборды, монолыжи, па-
русные доски сконструированы заново.
Хитроумные современные трена-
жеры позволяют на минимальной
площади имитировать виды спорта,
требующие простора — такие, как
бег, гребля.

Другой аспект — готовность об-
щества в целом. Чтобы плавание
стало массовым, нужно иметь доста-
точно бассейнов. Это касается даже
стран, где лето круглый год. Необхо-
димы спортзалы, чтобы не зависеть
от капризов погоды, и они должны
быть близко от дома.

Третий аспект — материальные
возможности и желание человека. Он
должен захотеть и быть в состоянии
купить эти услуги. Уже сегодня у нас
в стране есть категория людей, ре-



Фото Владимира Семина

шивших подобные проблемы. У них есть все: сауны и тренажерные залы, корты, бассейны и абонементы гольф-клуба. За их здоровье мы можем не беспокоиться. Нас беспокоят остальные.

— Те, которые лежат на диване из-за того, что у них нет личного тренажерного зала?

— Они лежат оттого, что нет физической культуры. Как и любая другая, культура тела — тоже продукт воспитания. Китайцы в массе делают ежедневную гимнастику, потому что это часть их культуры. Мы в массе зарядки не делаем, потому что культура низка. Мы и к дантисту ходим, когда зубы болят, а не раз в полгода на профилактический осмотр.

Любую культуру легче поддерживать, чем создавать. Нам поддерживать уже нечего, нужно начинать практически с нуля. Американцы этот путь прошли — никаких традиций, как в Европе, там не было. Мы же в плане физической культуры были частью Европы. У нас еще в прошлом веке часть общества, не занятая физическим трудом, поддерживала свое здоровье с помощью таких занятий, как верховая езда, гимнастика, фехтование, плавание или холодные обливания.

Герои Льва Толстого встречаются на катке, посещают гимнастический зал, играют в лаун-теннис... Заметьте: среди дворян было так же мало толстых, как среди крестьян. Пузатым был кто? «Буржуй». То есть тогдашний «новый русский», выскочка, за которым никакой культуры не стояло.

Это универсальная закономерность. Еще в Древнем Риме расплывшаяся фигура была отличительной чертой разбогатевшего раба. Патриции, аристократы уделяли много времени физической культуре, рабы работали, и лишь «новые рим-

ляне» проводили дни на лежанках, непрерывно жуя. В советское время у нас в этой роли выступали все больше работники торговли, а физкультурой занималась в основном интеллигенция. Именно в этом слое начинались и заканчивались все модные увлечения — от йоги до ушу.

— Почему интеллигенция, в общем, понятно. Это люди, занятые малоподвижным трудом и при этом сознающие, что такой образ жизни одиозен и нездоров. Труднее понять, почему йога, а не волейбол или коньки.

— Волейбол и коньки тоже. Кто покрепче и поазартнее, выбирали спортивные игры: футбол, волейбол. У нас и сегодня немало даже в «верхних эшелонах» таких, кто предпочитает командные виды спорта, тот же футбол. Другие ищут приятных и успокоительных занятий, вроде велосипедных прогулок, катания на коньках или гребли. Были и есть любители дорогих и красивых развлечений типа гольфа, подводного плавания или горных лыж. Есть те, кто не ищет ни азарта, ни риска, ни внешних эффектов, а озабочен лишь здоровьем. Они занимаются оздоровительным бегом, ушу, посещают бассейны. А есть такие, кто хочет убить двух зайцев сразу — тело оздоровить и в это же время заполнить некий духовный вакуум. Тут на помощь приходят занятия типа йоги. В общем, каждый ищет что-то по своему вкусу и темпераменту.

— А мода? Сейчас, например, все играют в теннис — это мода, или врачи доказали какую-то особую его полезность?

— Это знак принадлежности к определенному социальному слою. Есть и еще один аспект, более практический. Те, кто занимается спортом ради карьеры, осознают это очень

четко. Человек пунктуальнейшим образом посещает тренировки, хотя теннис терпеть не может. Он просто знает, что здесь собираются нужные люди, можно свести знакомства, решить какие-то проблемы.

Вообще мода не имеет в этой сфере столь мощного влияния. Достижения технологии — да, об этом мы уже говорили. Новые виды снаряжения, новые материалы открывают новые возможности. Другая могущественная сила — медицинская наука, ее открытия. В конце 60-х Купер ввел в массовое сознание такое понятие, как аэробика, предложил свои тесты для определения выносливости сердечно-сосудистой системы. И с этого времени даже изменчивая мода вынуждена считаться с его рекомендациями. Волна увлечения оздоровительным бегом, потом ритмической гимнастикой, которая даже получила название «аэробика», затем широкое распространение тренажеров, тренирующих выносливость. Все это волны, поднятые открытием Купера. И не похоже, что они сходят на нет.

Новая мода на поднятие тяжестей базируется на новых открытиях, свя-

занных с особенностями обмена кальция в костях. Ученые обнаружили, что эффективность препаратов кальция увеличивается, когда есть нагрузка на скелет — минерал лучше усваивается. Но мода на гантели и штанги не вытеснила моду на аэробные виды вроде бега или плавания, а дополнила ее. Сегодня на подходе мода на «растяжку», но уже ясно, что растяжка не заменит нагрузку, а может лишь увеличить общий объем рекомендуемых упражнений.

— Но его же нельзя увеличивать бесконечно?

— Пока что «перегруз» нам не грозит. Рекомендуемый сегодня оздоровительный минимум — четыре часа занятий в неделю — очень далек от оптимального. На самом деле человек рассчитан совсем на другие нагрузки, другую степень подвижности. Четыре часа в движении ежедневно — вот к чему бы нам надо стремиться. А будет ли это бег или ходьба, волейбол или теннис, плавание или прополка огорода, в конечном счете не так уж важно. Хотя, конечно, самая большая польза для здоровья — сочетание различных видов физической нагрузки.

ДИАЛОГИ

— Я не пью, не курю, не ем сладостей и не болтаюсь с девчонками. И вот видишь, завтра я праздную свое 95-летие.

— А как же ты будешь его праздновать? — спрашивает изумленный внук.



— Я абсолютно здоров!

— Ошибаетесь, диагностика достигла такого совершенства, что уже

не осталось людей, у которых нельзя было бы найти признаков хоть какой-нибудь болезни.



— Зачем вы рвете газету и бросаете обрывки окно?

— Это отлично отпугивает слонов.

— Но там нет слонов!

— Вот видите, какое эффективное средство!

Елена Рудерман



Килограммы- **КОСМОПОЛИТЫ**



Фото Владимира Семина

Проблема избыточного веса волнует не только россиян. Во всем мире люди стремятся похудеть, но в каждой стране борьба за стройность фигуры ведется своими способами. Наряду с традиционными особенностями кулинарии существуют и национальные методики похудения. Если китайки, борясь с лишними килограммами, предпочитают медитировать, а англичанки поднимать тяжести, то француженки неустанно разрабатывают новые диеты

Китай: медитация и кунг-фу

В Китае толстяки встречаются гораздо реже, чем в Америке и Европе. В основном из-за диеты, которая, по сравнению с западной, содержит гораздо больше клетчатки и растительных жиров. Несмотря на это, китайские красавицы так же ревностно следят за фигурой, как и американки или француженки, прибегая к различным методам снижения веса. Хотя в китайских магазинах без проблем можно приобрести все известные европейские средства для похудения, мало кто их покупает. И вовсе не из-за высоких цен на импорт: китайки называют эти средства «химией». Это неудивительно, поскольку известная во всем мире китайская традиция лечения травами рекомендует десятки травяных сборов, проверенных веками. На их базе разрабатываются новые, еще более эффективные. Безусловно, самое популярное средство такого рода — травяной чай «Меилеф», слава которого донеслась даже до Америки. «Меилеф» пьют в течение месяца. Первые шесть дней — по 2-3 раза в день, за это время теряют от трех до шести килограммов. Потом чай продолжают пить по 1-2 раза в день и при этом придерживаются низкокалорийного питания. Эффективным дополнением к этой диете служат сжигающие жиры пирожные и батоны Джалай с минимальным содержанием калорий. С их помощью до конца месяца можно сбросить еще парочку килограммов.

После окончания курса фитоте-

рапии обмен веществ в организме меняется таким образом, что трудно снова поправиться.

Многие китайки, в том числе пожилые, регулярно занимаются физическими упражнениями для поддержания формы. Среди старших популярна медитация в движении — гинг. Молодые предпочитают балет. В любительские балетные студии принимают всех желающих приобрести красивую фигуру. И конечно, в Китае популярен традиционный метод похудения с помощью занятий кунг-фу или корейским тэквондо.

Великобритания: боди памп

Все чаще можно наблюдать, как три поколения женщин в семьях ходят на занятия в один и тот же клуб. Во-первых, это удобная форма общения, а во-вторых, семейный абонемент стоит гораздо дешевле, чем одиночный.

В последнее время настоящий фурор в Англии вызвал боди памп — сочетание силовых упражнений (поднятия гирь) с аэробикой. Считается, что они не только улучшают фигуру и настроение, но и предотвращают развитие остеопороза в пожилом возрасте. Одно занятие продолжается час. Тренеры рекомендуют 2-3 занятия в неделю. Первые результаты заметны уже через шесть недель.

США: тренировка силы воли

Американцы любят поесть. Еда в Америке дешевая, а порции большие. Статистика утверждает, что из-за об-

жорства у каждого второго американца появляются проблемы с лишними килограммами. Вес так называемого среднестатистического американца на 30 % превышает норму. Каждый четвертый ребенок — толстяк. Неудивительно, что похудение стало в США чем-то вроде национальной идеи. Список наиболее популярных таблеток для снижения веса возглавляет ксенадрин, содержащий экстракт коры ивы и корня имбиря. Препарат ускоряет обмен веществ, уменьшает аппетит, стимулирует скорейшее сжигание жиров. Ксенадрин принимают 2 раза в день по 2 таблетки: перед завтраком и после полудня. Таким образом, месячная норма составляет 120 таблеток.

В 60-е годы в США практиковался необычный способ быстрого похудения. Тело оборачивали тканью, пропитанной специальными составами из минеральных масел, трав, водорослей и грязей. В таком виде надо было двигаться 50-60 минут, маршируя и выполняя растягивающие упражнения. Этот способ сейчас возрожден и с успехом используется в салонах красоты.

Но рекорд спроса побил специальный препарат из кожицы свиньи, изготавливаемый на свинофермах. Он особенно популярен у тех, кто придерживается знаменитой диеты доктора Аткинса, ограничивающей потребление углеводов до 20 г в день. Пищевая добавка из свиной кожицы содержит чистый белок.

Еще один модный в Америке способ похудеть — TOPS. Эта аббревиатура образована от названия движения Take Off Pounds Sensibly, что в переводе на русский означает: «Сбрось Фунты Сознательно». Идея этого движения состоит в подавлении аппетита силой воли.

Франция: скальпель не в моде

Французы все более сдержанно относятся к голоданию и препаратам для похудения. Все меньше энтузиазма вызывает у них и моделирование фигуры с помощью скальпеля. Французы возвращаются к традиционным методам: низкокалорийным диетам, которые рекомендуют врачи, и лечению, состоящему из трех основных процедур — мезотерапии, лимфатического дренажа и акупунктуры (иглоукалывания). Мезотерапия заключается в инъекциях в места скопления жира субстанций, позволяющих его «растопить». Чаще всего это смесь олигоэлементов и лекарств, нормализующих кровообращение. Сеанс акупунктуры расслабляет пациента и регулирует обмен веществ, способствуя удалению из организма токсинов. Заметный эффект достигается после десяти сеансов такой программы, но уже после двух улучшается фигура, кожа становится более упругой. Однако ни одна из трех процедур не позволяет существенно снизить вес. Это достигается исключительно диетой.

Швеция: из фитнес-клуба — в пиццерию!

Любимым блюдом шведов в последнее время стала пицца (1 кусочек — около 600 ккал!), которую они запивают сладкими газированными напитками и заедают чипсами (100 г чипсов — 560 ккал!). Поэтому толстяков в Швеции становится все больше. Журналы для женщин пропагандируют здоровый образ жизни и рациональное питание. Чудо-диеты и препараты для похудения не пользуются у шведок доброй славой, так как они, по их мнению, не приносят стойкого эффекта.



Фото В.Наседкина

На шведском рынке средств для снижения веса имеются только два препарата для сжигания жиров, в том числе скандально известный Гербалайф. Поэтому все больше шведок посещают фитнес-клубы и гимнастические залы. Необычайно популярен в Швеции так называемый спиннинг —

современный стендовый велосипед. Это, пожалуй, самый мучительный и, соответственно, самый эффективный тренировочный снаряд нашего времени.

*По материалам
зарубежной прессы*

Люси́на ПАСХА



фото Г.Тикка

— Пап, слово «пасха» как писать, — спросила у отца Люся, — с большой буквы или с маленькой?

— Это два разных слова, — ответил отец. — Название праздника в

память воскрешения Христа пишут с большой буквы, а если речь идет о пасхальном блюде из творога — то с маленькой.

— А что это за блюдо такое? Де-

серт из творога что ли? — предположила Люся.

— Ни в коем случае! — воскликнула мама. — В Пасху готовится особое блюдо, у него вкус исключительный.

— Но главное то, — добавил папа, — что пасха — украшение праздничного стола. Об этом как-то в последнее время забывают. А если посмотреть на картины русских художников, любивших изображать бытовые сцены, например Кустодиева или Маковского, то на пасхальном столе обязательно увидишь белоснежную пирамиду из творога. В этот день она у всех православных была во главе стола, а куличи и крашеные яйца ее только дополняли.

— Кстати, пирамидальная форма придается пасхе не случайно, — уточнила мама. — Она имеет глубокий смысл. Правда, религиозные философы по-разному это трактуют. Одни считают, что она связана с эмблемой Египта и напоминает об исходе Христа с родителями из Египта. А по мнению других, форма усеченной пирамиды символизирует гроб Господень.

— Мам, за чем же дело стало? Давай и мы приготовим к празднику и пасху, и кулич, и пасхальные яйца.

— И поручим все это тебе. Мы ведь с отцом целый день на работе.

— Хорошо, записываю рецепт.

— Вот он. Творог — основа, но он составляет лишь половину массы. Кроме него в пасху кладут сливочное масло, сметану, изюм, яйца, ваниль. Все это надо по очереди долго и тщательно вымешивать. Потом заложить в специальную форму, постелив в нее влажную марлю, и оставить на холоде под гнетом.

Форму для пасхи (пасочницу) раньше делали из четырех дощечек, на которых были вырезаны буквы «ХВ» и цветы. Дощечки скрепляли шпонами и шнурками. Можно такую форму выпилить из фанеры или вырезать из куска картона, а потом сложить в виде коробки-пирамиды, скрепив в углах.

Перед подачей на стол пасху перекладывают на большую тарелку широким основанием вниз, а марлю снимают. От готовой пасхи отрезают пласт и кладут каждому на кусочек кулича, который нарезается кругами. Причем его глазированную (обмазанную белком с сахаром) верхушку едят в последнюю очередь, а до того она служит «крышкой», чтобы кулич как можно дольше сохранял свежесть.

— Ну, мам, все это приготовить очень сложно, — разочарованно протянула Люся. — А у меня впереди зачеты, к ним готовиться надо. Но ты не беспокойся, к Пасхе у нас все будет.

И Люся все успела. Купила в гастрономе творожную массу с изюмом и ванилью, несколько кексов и покрасила луковой шелухой яйца. Когда вся семья села за стол, посреди него стояла пасха в виде усеченной пирамиды, а на десертных тарелочках лежали кружочки кексов. В конце концов, важен не столько процесс приготовления к празднику, сколько праздничное настроение. А оно у всех было приподнятое.

Ну а те, у кого времени на подготовку больше, могут воспользоваться советами Люсиной мамы и традиционными рецептами православной обрядовой кухни.

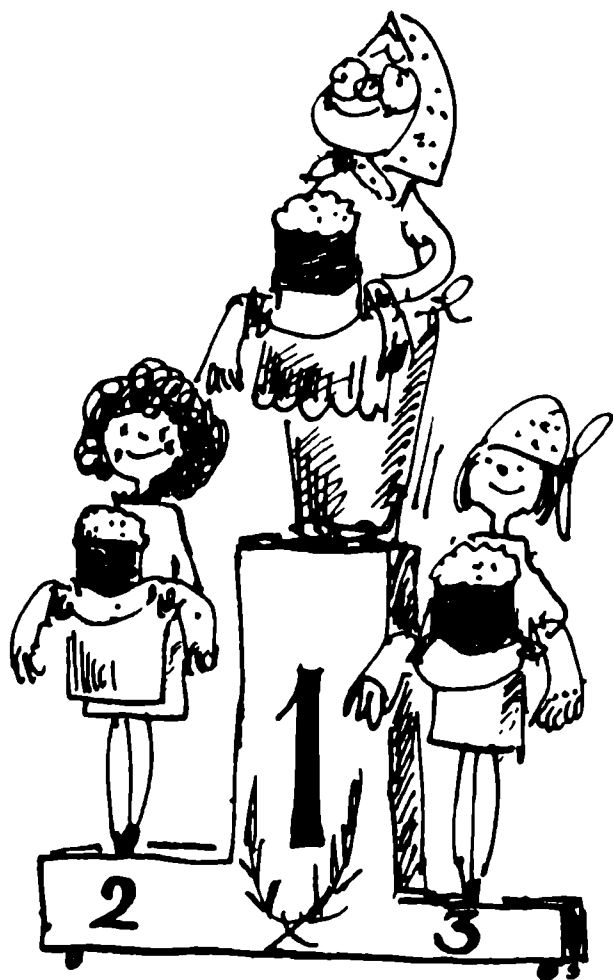
Только хочу предупредить: пасха и кулич — блюда высококалорийные,

это праздничная кухня. Будьте осторожны в этот день, не переешьте! Особенно если выдерживали длительный пост.

Пасха сырая

2,5 кг творога, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Творог дважды протереть через сито. Масло растереть с сахаром до бела, добавить сметану и продолжать растирать массу до полного исчезновения кристаллов сахара. Полученную кремообразную массу присоединить к протертому творогу, посолить, перемешать, заполнить пасочницу, закрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на 12 ч в холодильник.



Пасха царская (вареная)

2 кг творога, 10 яиц, 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 600—700 г сахара, 100 г ядер миндаля, 100 г изюма, ванилин.

Протереть через сито творог и сливочное масло, добавить сметану,

тщательно перемешать, поставить посуду на плиту и довести массу до кипения при непрерывном помешивании деревянной лопаточкой, чтобы масса не пригорела. Тотчас снять с огня и по возможности быстрее охладить, также непрерывно помешивая. В остывшую массу добавить сахар, изюм, миндаль, ванилин, все перемешать, положить в пасочницу, застланную чуть влажной марлей, плотно вминая массу, сверху положить блюдце, небольшой груз, поставить в холодильник на сутки.

Кулич пасхальный

12 стаканов муки, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 2 стакана сахара, 7 яиц, полстакана масла, полтора стакана изюма, 1 ч. ложка соли, душистые приправы. Из этого количества продуктов выйдут 2 кулича.

Развести опару на 3 стаканах молока, 6 стаканах муки и дрожжах. Поставить ее в тепло. Растереть 5 желтков с 2 стаканами сахара, 1 ч. ложкой соли и душистыми приправами (1 палочка ванили (пачка ванильного сахара), 10 орешков кардамона (1/3 чайной ложки порошка) или 2 капли розового масла).

Когда опара подойдет, положить в нее растертые желтки, вбить еще 2 яйца, влить полстакана чуть разогретого топленого сливочного масла, всыпать оставшиеся 6 стаканов муки, но так, чтобы тесто не было слишком густое. Выбить тесто хорошенько на столе, всыпать в него полтора стакана изюма и дать тесту до утра подойти. Утром побить еще и дать полежать. Затем разделить тесто пополам, разложить в формы, дать ему подняться до 3/4 высоты формы и поставить в горячую духовку.

Без подробностей

Витамин С для гипертоников

Ежедневный прием витамина С может снизить повышенное давление крови почти на 10%. К такому выводу пришли исследователи из Медицинской школы при университете штата Орегон. В эксперименте участвовали 40 человек, страдающих гипертонией. Некоторым из них ежедневно давали витамин С в дозе 500 мг, а другим — плацебо («пустышку»). При этом прием лекарств от давления не отменялся. Спустя месяц было установлено, что у тех, кто принимал витамин С, систолическое давление снизилось в среднем со 155 до 142 мм рт.ст., а диастолическое — с 89 до 79 мм рт.ст. (нормальным считается давление, не превышающее 140/90 мм рт.ст.).

По мнению профессора Балтца Фрая, руководителя исследования и директора Института Лайнуса Полинга в Орегоне, витамин С улучшает функционирование окиси азота — ключевого соединения, вырабатывающегося в стенках сосудов и обеспечивающего расширение и сжатие сосудов, в такт с биением сердца. Профессор Фрай считает, что витамин С полезен при начальной и умеренной гипертонии, когда давление крови не поднимается выше 160/90 мм рт.ст. Достоинствами витамина С в отличие от распространенных гипотензивных (понижающих давление крови) медикаментов являются его низкая цена, отсутствие побочных

эффектов и общеоздоравливающее действие на организм. Эффективная лечебная доза витамина С для снижения давления, по мнению доктора Фрая, — 500 мг в день. Это существенно превышает рекомендуемую дневную дозу (60 мг), но совершенно безопасно для организма. Принимать витамин С в лечебных целях лучше по 250 мг два раза в день — утром и вечером. Начав лечение витамином С, надо регулярно измерять давление крови, чтобы, как только оно снизится (а это возможно спустя две-три недели), уменьшить дозу принимаемых гипотензивных препаратов или даже вообще отказаться от них. Однако все эти решения можно принимать, лишь посоветовавшись с врачом.

Помимо таблеток витамина С полезно увеличить потребление продуктов, богатых этим витамином (цитрусовых, черной смородины, помидоров, капусты). Особенно полезен настой шиповника.

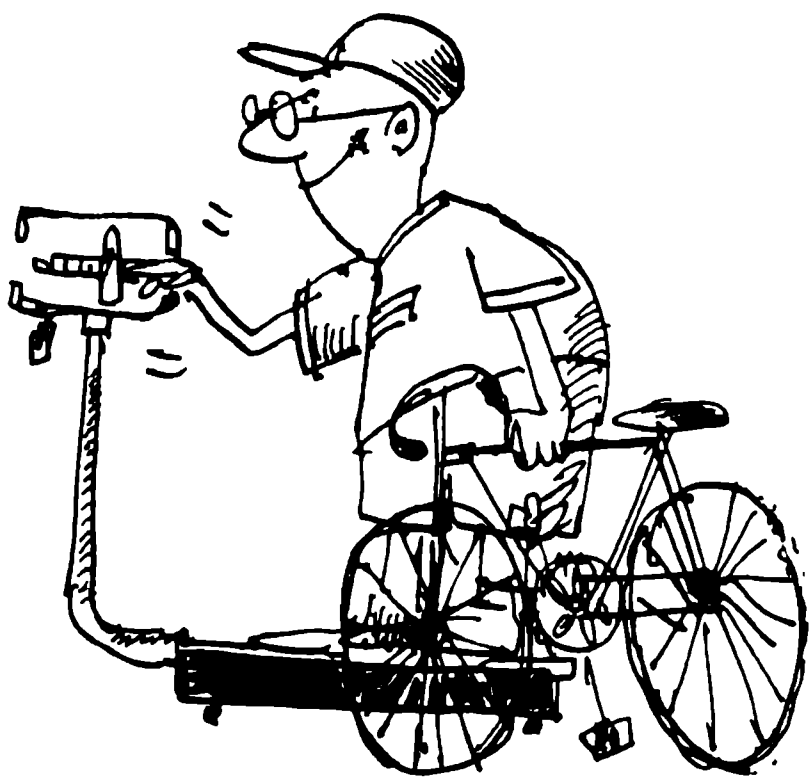


Виноват лептин

По мнению ученых, гормон лептин, продуцируемый жировыми клетками, является главным виновником накопления веса. В одном из недавних исследований установлено, что регулярные физические упражнения тормозят выработку лептина и, следовательно, препятствуют накоплению жира в организме.

Ученые проанализировали особенности питания, объем физических упражнений и характерные черты образа жизни группы из 2680 мужчин, средний возраст которых составлял 56 лет. В очередной раз было доказано, что лишний вес набирают те, кто ведет малоподвижный образ жизни и употребляет в пищу много продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров. У них был обнаружен высокий уровень лептина в крови. После того как участники исследований с нормальным весом и страдавшие ожирением начали регулярно заниматься физическими упражнениями, уровень лептина снизился у всех.

Занятия бегом трусцой по 3 часа в неделю или пешие прогулки бод-



рым шагом по 4,5-6 часов в неделю привели к снижению уровня лептина на 10%. Однако, по мнению исследователей, менее продолжительные тренировки тоже непременно скажутся на уровне лептина.

«Снижение уровня лептина — важный фактор в борьбе с избыточным весом», — считает руководитель исследования профессор Эрик Римм из Гарварда.

Музыкотерапия старческого слабоумия

В Лондонском имперском колледже проводятся необычные эксперименты по лечению старческого слабоумия классической музыкой. А ведь этим заболеванием, от которого пока нет эффективного лечения, страдают от 2 до 5% людей старше 65 лет и до 25% — старше 85 лет. Оно приводит к интеллектуальному упадку, потере памяти, распаду личности. Психиатры давно замечали, что музыка способствует более тесному контакту с такими пациентами.

По наблюдению профессора Криста Буллита, восьминедельный курс музыкальной терапии заметно повышает качество жизни, активность и способность поддержания контактов у пожилых пациентов, а также ослабляет возникающую у некоторых из них враждебность к окружающим людям.

Профессор неврологии Сюзен Гринфилд также очень высоко оценивает музыкальную терапию как метод, использующий естественные ресурсы мозга вместо токсичных психотропных лекарств. Хотя музыкальная терапия и не излечивает слабоумия,



считает профессор Сюзен Гринфилд, она явно замедляет развитие болезни. Музыкальная стимуляция мозга активизирует связи между нейронами и тем самым предохраняет умственные способности от дальнейшей деградации.

«Музыка помогает нам сохранять то, что у нас еще осталось», — говорит профессор Гринфилд.

Профилактика ранних сердечных болезней

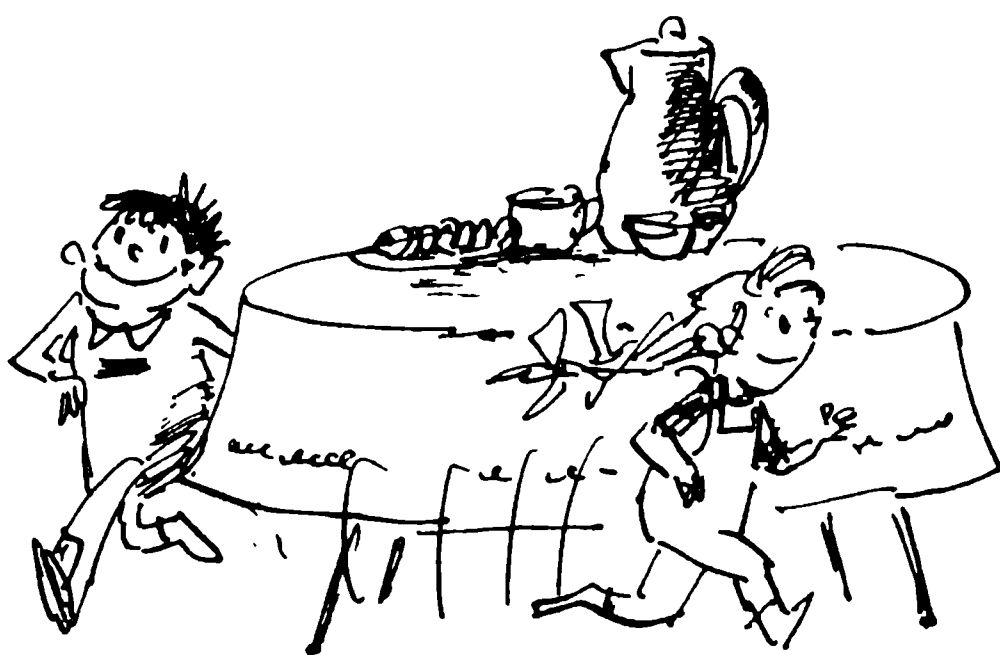
У детей с повышенным холестерином в крови артерии начинают терять эластичность примерно с 20 лет. Так развивается атеросклероз, неизбежно приводящий к ранней ишемической болезни сердца, а возможно — к инфаркту и инсульту.

Поэтому, как считает доктор медицины педиатр Эдвард Фишер, у детей, чьи родители страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо проверять уровень холестерина в крови.

Если окажется, что уровень холе-

стерина повышен, необходимо начать с ребенком регулярные занятия физкультурой и ограничить в его рационе жирные мясные и молочные продукты, одновременно увеличив долю фруктов и овощей. Но переходить на низкожировую диету, говорит профессор Фишер, можно только после двух лет, до этого возраста потребление жиров ограничивать нельзя. Детям рекомендуется давать йогурт со сниженным содержанием жиров, апельсиновый сок с добавлением кальция, разные овощи, фрукты, ягоды, овсяную кашу на нежирном молоке, хлеб из цельного зерна, хлебцы домашнего приготовления с добавлением отрубей и льняного семени, обезжиренный творог и сыр, куриное мясо (лучше куриные грудки без кожи). Полезны соевое молоко и различные соевые продукты, оливковое масло.

Спустя полгода после перехода на низкожировую диету и усиленные занятия физкультурой необходимо



сделать повторный анализ на холестерин. В дальнейшем контроль холестерина надо проводить ежегодно.

Перевод Бориса Бочарова

По материалам зарубежной прессы



Европейская ЙОГА

В этом номере продолжаем знакомство с гимнастикой йогов. Описанные здесь упражнения укрепляют мышцы ног, живота, ягодиц и спины, делают позвоночник более гибким. Кроме того, они улучшают работу почек и мочевого пузыря, нормализуют функцию простаты.

Не забывайте о том, что каждую позу надо выполнять очень тщательно. Выдерживая позу, концентрируйте свое внимание на телесных ощущениях, стараясь добиться полной расслабленности. Не задерживайте дыхание при выполнении упражнений. Дышите свободно, в обычном ритме

«Сидящий герой»

Упражнение снимает усталость ног, устраняет напряженность в лодыжках, вытягивает мышцы бедер, увеличивает подвижность суставов, уменьшает боли в пятках.

1. Встаньте на колени, ноги вместе, ступни слегка расставьте. Опуститесь на пятки и, опираясь на руки, выберите удобное положение.

2. Постарайтесь раздвинуть ступни на ширину бедер. Колени сжаты. Осторожно опуститесь на пол ягодицами, держа спину прямо.

Если при этом спина излишне напрягается, положите между ног вчетверо сложенное одеяло или подкладку из пенопласта (рис. 1).



Рис. 1

3. Положите руки на бедра или на пятки. Пальцы направлены вперед. Дышите нормально. Сосредоточьте взгляд на определенной точке перед собой (рис. 2).



Рис. 2

4. Примите удобную позу и сохраняйте это положение до тех пор, пока не появится ощущение дискомфорта.

Позвоночник должен быть прямым, но расслабленным.

Наклон головы к колену

Упражнение массирует все органы брюшной полости, улучшает пищеварение, расслабляет мышцы, ягодиц и спины, укрепляет мышцы живота и ног, увеличивает гибкость позвоночника и укрепляет его.

1. Сядьте на пол или на вчетверо сложенное одеяло (при проблемах с позвоночником). Широко разведите ноги.

2. Согните левую ногу и прижмите подошву как можно ближе к внутренней стороне правого бедра (рис.3).



Рис.3

3. Обхватите подошву вытянутой правой ноги галстуком или поясом и наклоните туловище (рис. 4).



Рис.4

4. Вдохните, поднимите голову, наклонитесь вперед, притягивая себя галстуком. Передняя сторона туловища вытянута.

5. Оставайтесь в этой позе в течение 5-30 секунд. Дышите равномерно.

Поменяйте ноги и повторите упражнение, затем выполните его еще раз обеими ногами.

Во время выполнения упражнения не поднимайте колени. Наклоняйтесь равномерно, а не рывками. После некоторой тренировки вы сможете достать головой колена.

Упираие ногами в стену

Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и ягодиц.

1. Сядьте перед стеной так, чтобы касаться ее пальцами ног. Придвиньте таз на 50 см ближе к стене.

2. Лягте на спину и упритесь ступнями, расположенными примерно на ширине бедер, в стену. Бедра должны находиться под углом 90° к туловищу, а голень — под углом 90° к бедрам.

3. Сложите руки под затылком. Выдохните, притяните колени к верхней части туловища, а голову к коленям. Напрягите мышцы живота (рис. 5).



Рис.5

4. Выдерживайте эту позу, считая до трех.

Повторите упражнение трижды.

Вариант 1

1-3. Выполните, как описано выше.

4. Выдохните и коснитесь правым локтем внешней стороны левого колена. Ноги остаются параллельными. Выдерживайте эту позу, считая до трех (рис. 6).



Рис.6

5. Вдохните и вернитесь в исходное положение.

6. Выдохните и коснитесь левым локтем внешней стороны правого колена. Задержитесь в этой позе, считая до трех.

7. Вдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 3 раза.

Вариант 2

1-3. Выполните, как в варианте 1.

4. Обопритесь ногами о стену. Поднимите верхнюю часть туловища. Задержитесь в этой позе, считая до трех (рис. 7).



Рис. 7

5. Вдохните и вернитесь в исходное положение. При этом опять крепко упирайтесь ступнями в стену.

Повторите упражнение 3 раза.

Вытяжение коленей и бедер

Упражнение поддерживает нормальную функцию мочевого пузыря и простаты, стимулирует функцию почек, устраняет жировые отложения на внутренней стороне бедра, снимает усталость ног, уменьшает боли при ишиасе. Полезно беременным женщинам при подготовке к родам.

1. Сядьте на пол, раздвиньте ноги. Спина прямая.

2. Соедините подошвы.

3. Крепко обхватите обеими руками ступни и придвиньте их как можно ближе к туловищу. Спина остается прямой (рис. 8).



Рис. 8

4. Выдохните, сконцентрируйте всю свою волю и попытайтесь прижать колени к полу. Ступни для опоры поднимите вверх и прижмите согнутыми руками ноги к полу (рис. 9).



Рис. 9

5. Оставайтесь в этой позе 5-30 секунд. Дышите нормально.

6. Вытяните ноги, расслабьтесь и слегка похлопайте коленями по полу.

Повторите упражнение 2-4 раза.

Выполняя упражнение, крепко обхватите ступни обеими руками, чтобы они имели хорошую поддержку и не соскальзывали. Не расстраивайтесь, если колени вначале будут торчать вверх, как крутые утесы. Будьте терпеливы, и вам удастся, в конце концов, положить колени на пол. Приняв позу, попытайтесь расслабиться. Вначале делайте упражнение на сложенном вчетверо одеяле.

«Поза мудреца»

Упражнение расслабляет все тело, растягивает и укрепляет мышцы ног и нижней части спины, благоприятно воздействует на мочевой пузырь. «Поза мудреца» идеально пригодна для медитации.

1. Сядьте на край вчетверо сложенного одеяла. Спина прямая. Ноги согните, колени обхватите руками.

2. Скрестите ноги.

3. Положите правую ступню под левую икру.

4. Обхватите левую лодыжку, мягко поднимите ступню вверх и положите ее в пространство между икрой и бедром правой ноги.

5. Положите руки на колени ладонями вверх и сожмите кончики больших и указательных пальцев (рис. 10).



Рис. 10

Вначале используйте вчетверо сложенное одеяло. Затем вы можете складывать его только вдвое, а потом вообще отказаться от него.

Делайте в этой позе медитативные упражнения.

«Кобра»

Упражнение развивает мышцы груди, растягивает позвоночник, мышцы живота, спины, ягодиц, благотворно влияет на нервную систему, улучшает пищеварение, укрепляет мышцы подбородка.

1. Лягте на живот, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, ноги вытянуты и прижаты одна к другой.

2. Вдохните. Очень медленно поднимите голову, причем нос слегка касается коврика. Кисти рук скользят в направлении ступней.

3. Смотрите вверх, но голову сильно не откидывайте.

4. После того как вы подняли голову, поднимите плечи и спину. Движение должно осуществляться за счет мышц спины, а не рук.

5. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите всю верхнюю часть туловища до лонной кости (рис. 11).

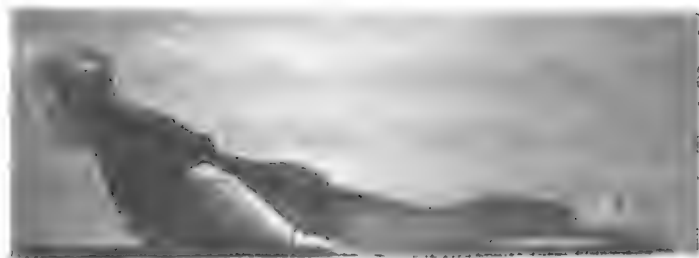


Рис. 11

6. Выдерживайте эту позу до тех пор, пока чувствуете себя в ней комфортно (5-30 секунд).

7. Выдохните и медленно выходите из позы. Почувствуйте, как вы перекачиваетесь с одного позвонка на другой. Голову опустите последней.

Повторите упражнение 3 раза. Дышите нормально.

Варианты

1. Делайте упражнение, как было описано выше, но при этом скрестите пальцы за спиной и вытягивайте руки в направлении ступней (рис. 12).



Рис. 12

2. Локти положите на уровне плеч, предплечья вытяните вперед. Поднимите верхнюю часть туловища, отжимаясь от пола (рис. 13). Это упражнение особенно полезно при болях в спине.



Рис. 13

3. Ладони поставьте на уровне груди. Локти приподняты. Отжимайтесь от пола, медленно выпрямляя руки, но не отрывайте бедра от пола (рис. 14).



Рис. 14

Выполняя упражнение, смотрите на потолок, но голову назад не откидывайте. Руки должны работать как можно меньше. Основная нагрузка приходится на мышцы спины.

«Рыба»

Упражнение стимулирует работу щитовидной железы, расслабляет мышцы затылка и верхней части спины, улучшает пищеварение, уменьшает боли при геморрое, способствует насыщению головы кровью.

1. Лягте на спину, вытяните ноги, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

2. Нажмите локтями вниз и поднимите вверх поясницу так, чтобы верхняя часть туловища оказалась выгнутой. Голову согните назад, опираясь макушкой о пол (рис.15).

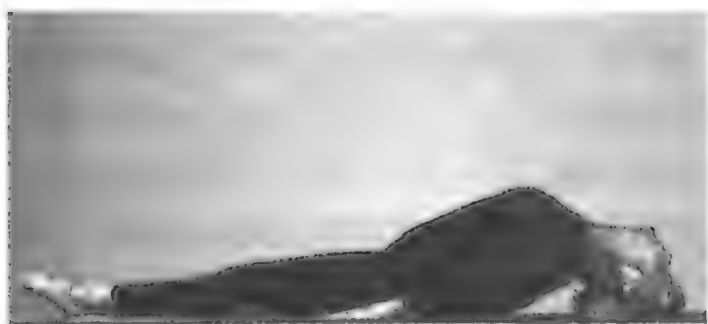


Рис.15

3. Переместите центр тяжести на ягодицы.

4. Оставайтесь в этой позе 5-30 секунд или до тех пор пока не почувствуете неудобство. Дышите нормально.

5. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 3 раза.

«Рыба» очень помогает людям с жалобами на затрудненное дыхание, так как во время этого упражнения вытягивается трахея и вследствие этого дыхание облегчается. Кроме того, эта поза уменьшает напряженность в области затылка.

«Арка спиной вниз»

Упражнение регулирует функцию щитовидной железы, растягивает и

укрепляет мышцы бедер и живота, стимулирует деятельность желез и органов брюшной полости, увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку.

1. Лягте на спину, согните ноги и максимально придвиньте ступни к ягодицам. Немного расставьте ступни. Большие пальцы ног слегка повернуты внутрь.

2. Вдохните, затем выдохните и прижмите спину к полу.

3. Вдохните и медленно поднимите копчик вверх, напрягая мышцы ягодиц. Прогнитесь насколько сможете.

4. Вытяните затылок, прижмите подбородок к груди и сплетите пальцы ладоней под спиной (рис. 16).

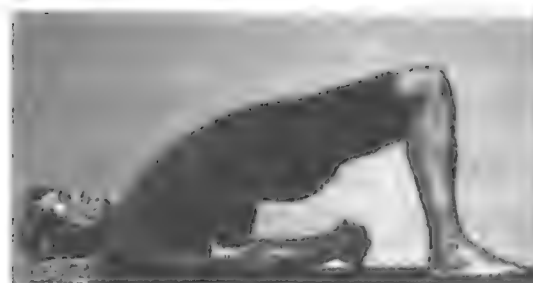


Рис.16

5. Опирайтесь на плечи и ступни.

6. Оставайтесь в этой позе 5-30 секунд.

7. Выдохните, вернитесь в исходное положение и вытяните ноги.

Повторите упражнение.

Делайте это упражнение систематически, если у вас есть проблемы со щитовидной железой. Регулярное выполнение этого упражнения во многих случаях позволяет снизить дозу принимаемых лекарств.

«Саранча»

Упражнение очень полезно при дефектах межпозвоночных дисков. Укрепляет мышцы ягодиц, устраняет жировые отложения на бедрах, улучшает пищеварение, положительно воздействует на мочевой пузырь и половые железы, вытягивает позвоночник и делает его более гиб-

сим, уменьшает боли в крестце и в области поясницы, укрепляет мышцы живота.

1. Лягте на живот и вытяните руки вперед. Ладони повернуты вниз. Ноги прижаты друг к другу. Подбородок упирается в пол.

2. Напрягите мышцы ягодиц и поднимите руки параллельно друг другу.

3. Вдохните и поднимите одновременно голову, верхнюю часть туловища и ноги так высоко, как можете (рис. 17).

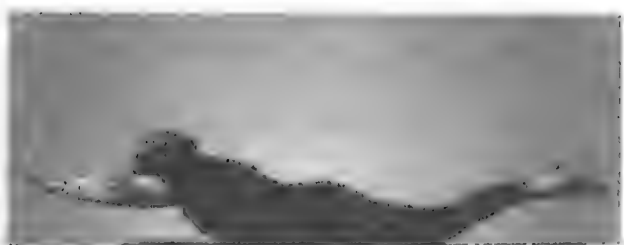


Рис. 17

Выдерживайте эту позу в течение 5-30 секунд. Дышите нормально.

4. Выдохните и расслабьтесь. Повторите упражнение.

Вариант 1

1. Лягте на живот, руки лежат возле туловища, ладони повернуты вверх.



Рис. 18

2-5. Выполняйте, как было описано выше, но руки тяните назад. Держите руки параллельно полу (рис. 18).

Вариант 2

Лягте на живот, руки находятся под туловищем, ладони сжаты в кулаки. Большие пальцы направлены назад. Вдохните и поднимите одну ногу как можно выше. Подбородок прижат к полу (рис. 19).

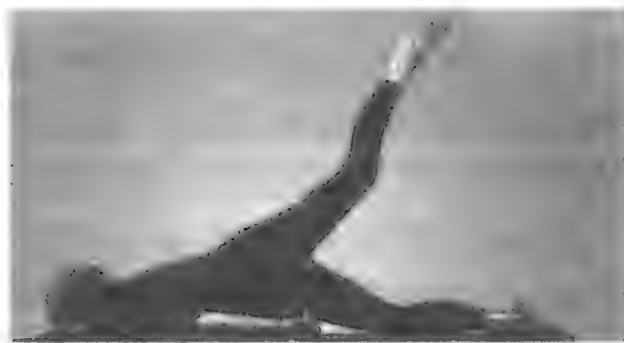


Рис. 19

Оставайтесь в этой позе 5-30 секунд. Дышите нормально.

Затем выполните упражнение другой ногой.

Можно поднимать обе ноги одновременно. Делайте при этом выдох.

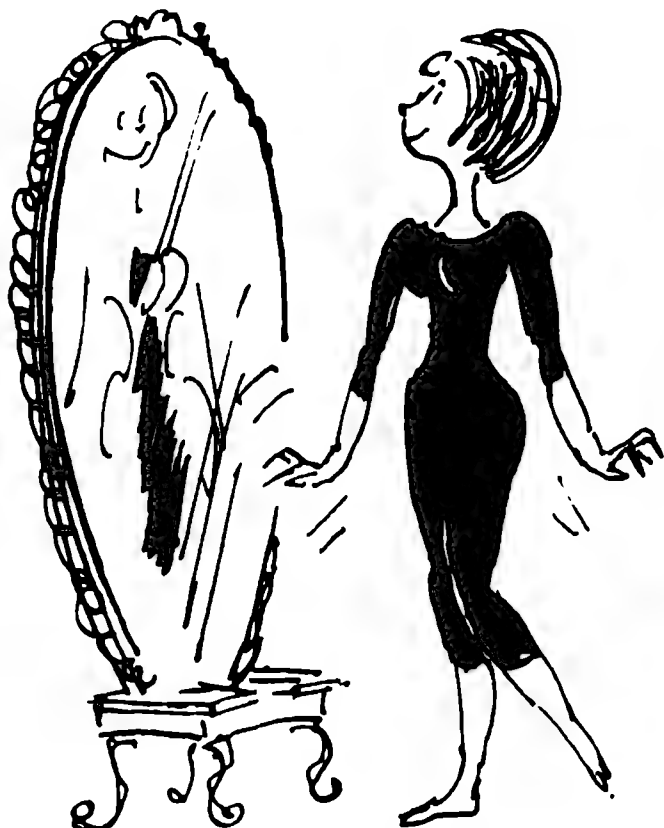
Следите за тем, чтобы ноги были прижаты друг к другу и пальцы ног вытянуты — это повысит эффективность упражнения.

Вы должны испытывать ощущение, как будто кто-то одновременно вытягивает вас за руки и за ноги.

Для пожилых людей и для тех, кто испытывает боли в спине, «саранча» является очень эффективным упражнением, выполняя которое почти невозможно перенапрягаться.

Продолжение следует

Перевод с немецкого
Е.П. Красильникова



ИСТОРИЯ МОЕЙ ЖИЗНИ



Фото Льва Шерстенникова

Литературные опыты

Однажды осенью 1962 года, после смерти при операции больной девочки, у меня было очень скверно

на душе. Хотелось напиться и кому-нибудь пожаловаться. Сел и описал этот день. Потом долго правил рукопись. Так появился «Первый день» книги «Мысли и сердце». Когда я закончил всю рукопись, ее напечатали в киевском журнале. Перепечатали в

Окончание. Начало в №3 за 2001 г.

«Науке и жизни». Потом издали книжечкой. Писатель Сент-Джордж, американец русского происхождения, перевел ее на английский, с которого со временем были сделаны переводы на многие европейские языки. В общей сложности книга «Мысли и сердце» издавалась больше тридцати раз. Правда, денег платили мало: Советский Союз тогда еще не подписал конвенцию о защите авторских прав. Так что знаменитым я стал, а богатым — нет.

Но занятие это мне понравилось: до сих пор пишу, хотя уже не столь успешно. Издал пять книг беллетристики: «Мысли и сердце», «Записки из будущего», «ПРГ-22-66», «Книга о счастье и несчастье», «Голоса времен».

Пересадка сердца

Эта операция, сделанная впервые в Америке, стала вызовом всем кардиохирургам. Я знал, что мой уровень ниже мирового, но все же решился попробовать. Техника такой операции не казалась мне очень сложной. Прочитал, продумал и начал готовиться.

Главная проблема — донор. Дали заказ в «скорую помощь», чтобы раненых с тяжелейшими травмами черепа привозили сразу к нам. Мы проведем обследование и, если мозг мер, возьмем сердце для пересадки. Реципиента подобрать нетрудно: для многих больных с тяжелым поражением миокарда это шанс выжить.

Приготовили стерильную палату, выделили маленькую операционную. Положили реципиента и стали ждать донора.

Через пару недель привезли молодую женщину, попавшую в авто-

мобильную аварию: сердце еще работало, а на энцефалограмме мозга — прямая линия. Консилиум невропатологов пришел к выводу: мозг погиб. Но в таких случаях требуется согласие родственников на пересадку сердца. Был тягостный разговор. Родные просили подождать: «А вдруг она не умрет, сердце же работает!» Приготовили АИК (аппарат искусственного кровообращения), чтобы оживить сердце, как только оно начнет останавливаться — на тот случай, если родные все-таки дадут согласие на пересадку. Ждали несколько часов, пока не стало слишком поздно: умирающее сердце пересаживать нельзя. У меня не хватило мужества оказать давление на родных. Понял, что не смогу переступить через этот психологический барьер, и больше попыток не предпринимал.

Дочь Катя

Любовь к дочке была самым сильным чувством в моей жизни. Воспитывал ее по науке: в три года умела читать, рано пристрастилась к книгам, с четырех учила английский. Ходили с ней в театры, музеи, на выставки... А главное — разговоры и любовь. В 15 лет Катя поступила в мединститут, сдав экстерном за три последние класса школы.

Не все было безоблачно: после первого курса у Кати произошел нервный срыв. Московские психиатры чуть не залечили ее психотропными средствами. Я вмешался, забрал дочь домой и взял ее в клинику операционной сестрой на свои операции. Выправилась, только год учебы потеряла.

Катя вышла замуж на последнем курсе, закончила институт с отлич-

ем, поступила в аспирантуру по терапии, защитила кандидатскую, потом (в 33 года) докторскую. Родила дочку — Анюту, получила кафедру, написала четыре книжки и много статей. Подготовила два десятка диссертантов. Последнее событие: в 2000 году ее избрали в членкоры Медицинской Академии. Вот такая получилась дочь. Горжусь.

Режим ограничений и нагрузок

Физкультура для меня — одна из основ жизни. В раннем детстве я рос один и «программу» физического развития не отработал. Труд в хозяйстве прибавил мне силы, но не дал ловкости: плавать, танцевать и ездить на велосипеде я так и не научился. С уроков физкультуры сбегал и в школе, и в институте. Но всегда был здоров. На войне впервые перенес приступ радикулита, потом он часто повторялся, возможно из-за длительных операций. В 1954-м стало совсем плохо: на рентгене определились изменения в позвонках. Тогда я разработал свою гимнастику: 10 упражнений — каждое по 100 раз. Это помогло. А когда жена взяла собаку, пришлось с ней гулять. Не просто гулять, а совершать утренние пробежки. Система дополнилась ограничениями в еде: строго удерживал вес не более 54 кг. Продумал физиологию здоровья — и получился «Режим ограничений и нагрузок».

Институт

Летом 1983 года произошло событие: наша клиника отделилась от Тубинститута и превратилась в самостоятельный Институт сердечно-сосудистой хирургии. Для этого мне пришлось идти в ЦК партии Украины

к В.В.Щербицкому. По его настоянию меня и назначили директором. Руководить не хотелось, но дело важнее — отказаться не смог.

Организация института прошла легко. Он сразу заработал хорошо: число операций возросло.

Тут началась горбачевская перестройка. Вдохнули маленький глоток свободы. Многие коллективы шли на эксперименты: выборный директор, кооперативы, самостоятельность предприятий, советы трудового коллектива. Мы добились хозрасчета — стали получать деньги от министерства не по смете, а за операции. Результат: количество операций с АИК почти удвоилось и приблизилось к двум тысячам. В полтора раза повысилась зарплата. Работать стало интереснее.

А потом подступила болезнь, о которой я уже так много рассказывал, что самому надоело.

В декабре 1988-го, после 75-летнего юбилея, решил оставить пост директора, но продолжать операции. Были трогательные проводы: чуть не расплакался. Раз в неделю я оперировал с АИК. Но эта была уже другая жизнь, скучная. А в 1992 году закончилась и моя хирургия. Я решил, что негоже в 80 лет оперировать сердце.

Депутатство

В советские времена, с 1962 по 1979 год, я уже был членом Верховного Совета СССР и тогда убедился, что это ширма для диктатуры партии. Но когда народных депутатов стали свободно избирать, казалось, все будет иначе: народ получит реальную власть. Я-то знал, как ее нужно употребить. Поэтому, когда наши врачи выдвинули меня в народные депутаты, согласился. Было пять конкурен-

тв, но я прошел в первом же туре.

В Верховном Совете заседать приходилось непрерывно, как в настоящем парламенте. Просидел три месяца и устал: пустые словотворения. В Киеве пытался проводить свою программу помощи медицине и школе и снова потерпел неудачу: порядки остались прежними, администраторы со всем соглашались, но ничего не делали.

Правда, жизнь в Москве не прошла без толзы: через Верховный Совет получил доступ к статистике и запрещенным книгам. Провел три больших социологических исследования через газеты, узнал настроения народа.

Независимость Украины я приветствовал. Раз есть народ, есть язык — должна быть страна. Казалось, наступает новая эра.

К сожалению, надежды на процветание Украины и России не оправдались. Партийные начальники овладели демократической властью и собственностью, и наступил жестокий кризис всего общества. Производство сократилось в два раза, половина народа обеднела.

Эксперимент

О своем эксперименте по преодолению старости я уже не раз рассказывал читателям журнала «Будь здоров!». Напомню самую суть.



Руководствовался я такой идеей: генетическое старение снижает работоспособность, мышцы детренируются, это еще сокращает подвижность и тем самым усугубляет старение. Чтобы разорвать порочный круг, нужно заставить себя очень много двигаться. Что я и сделал: гимнастику увеличил до 3000 движений, из которых половину выполнял с гантелями, и добавил к этому 5 км бега. За полгода я омолодился лет на десять. Знал, что есть порок аортального клапана, но не придавал этому значения, пока сердце не мешало движениям (к этому времени я уже почти 7 лет жил с кардиостимулятором).

Благополучие при таком режиме продолжалось примерно 3 года, по-

том появились одышка и стенокардия. Сердце значительно увеличилось в размерах. Стало ясно, что порок сердца прогрессирует. Бегать уже не мог, гантели отставил, гимнастику сократил. Однако за компьютером работал, написал книгу воспоминаний «Голоса времен». Состояние быстро ухудшалось, я ощутил близость смерти. Страха не испытал: все дела в жизни сделаны.

В 1998 году профессор Кёрфер в Германии сделал мне операцию на сердце — вшил биологический искусственный клапан и наложил два аорто-коронарных шунта. Дал гарантию на пять лет. Легкую гимнастику я возобновил со дня возвращения домой. Постепенно восстановил свои 1000 движений и ходьбу. Но не бегал и гантели в руки не брал. «Эксперимент окончен», — написал я в заключении к воспоминаниям.

Старость между тем снова догоняла: хотя сердце не беспокоило, ходил я плохо. Поэтому решил: нужно продолжить эксперимент. И вновь увеличил гимнастику до 3000 движений, половину делал с гантелями. Начал бегать, сначала осторожно, постепенно довел продолжительность бега до 45 минут.

И опять старость отступила. Хорошо хожу, хотя на лестницах пошатывается. Сердце уменьшилось в размерах до уровня 1994 года. Одышки и стенокардии нет.

Живу активной жизнью. Занимаюсь наукой: обдумываю процессы самоорганизации в биологических и социальных системах, механизмы мышления, модели общества, будущее человечества. Мотивы для работы — любопытство, потребность самовыражения и чуть-чуть тщеславия.

Знаю, что благополучие не стойко, но смерти не боюсь.

Итоги

Так прошла жизнь. Что в ней было самым главным? Наверное, хирургия. Операции на пищеводe, легких и особенно на сердце делал больным, только когда считал, что это и необходимо, и возможно. Оперировал перед угрозой скорой смерти, часто в таких случаях, когда никто другой не брался. Спас тысячи жизней. Денег не брал никогда. Конечно, у меня случались ошибки, но они никогда не были следствием легкомыслия или халатности. Обучил десятки хирургов, создал институт, в котором прооперировано более 80 тысяч сердечных больных. Хирургия была моим страданием и счастьем.

Все остальные занятия были не столь эффективны. Разве что пропаганда «режима ограничений и нагрузок» принесла пользу людям. Литературные опыты оказались успешными, скорее всего, потому, что темой была хирургия — страдания не оставляют людей равнодушными.

Кибернетика служила лишь удовлетворению любопытства, если не считать двух десятков подготовленных кандидатов и докторов наук.

Участие в Верховном Совете вреда людям не принесло, но и пользы — тоже. Я не кривил душой, не славил власть, но и против не выступал, хотя и не любил начальников-коммунистов. Я верил в «социализм с человеческим лицом», пока не убедился, что эта идеология утопична, а строй неэффективен.

Если бы можно было начать жить сначала, я выбрал бы то же самое: хирургию и в дополнение — мудрствование над «вечными вопросами» человечества: истина, разум, человек, общество.



Коэффициент эрудиции

1. Назовите самую большую страну (по площади) на земном шаре.
А. Китай. В. Австралия. С. Россия. D. Канада. +
2. В 1947 году прошел I фестиваль молодежи и студентов. Где это было?
А. Будапешт. В. Берлин. С. Прага. D. Бухарест. —
3. Какая страна подарила американскому народу статую Свободы?
А. Россия. В. Франция. С. Канада. D. Великобритания. —
4. Какому государству принадлежит остров Корсика?
А. Югославия. В. Франция. С. Греция. D. Италия. —
5. Кариока — это...
А. Блюдо на основе мяса и чеснока. В. Коктейль. С. Житель Рио-де-Жанейро.
D. Птица, обитающая в Центральной Африке. —
6. Какое из названных сооружений не относится к семи чудесам света?
А. Египетские пирамиды. В. Статуя Зевса Олимпийского. С. Висячие сады Семирамиды. D. Колизей. —
7. Назовите столицу Новой Зеландии.
А. Греймут. В. Веллингтон. С. Тимару. D. Гисборн. +
8. В каком государстве помимо Белоруссии есть город Брест?
А. США. В. Бельгия. С. Франция. D. Германия. +
9. В каком городе Бразилии находится статуя Христа?
А. Рио-де-Жанейро. В. Сан Паулу. С. Форталеза. D. Салвадор. —
10. С каким морем Суэцкий канал соединяет Средиземное море?
А. Красное. В. Эгейское. С. Желтое. D. Тирренское. —
11. Что подарил своей любимой герой рассказа О'Генри «Дары волхвов»?
А. Заколка для волос. В. Часы. С. Гребни для волос. D. Платок. +
12. Какой режиссер любит сниматься в эпизодах своих фильмов?
А. В.Мережко. В. А.Кончаловский. С. Э.Рязанов. D. Л.Гайдай. +
13. Вспомните фильм «Три плюс два». Какой актер там не снимался?
А. В.Ивашов. В. А.Миронов. С. Е.Жариков. D. Г.Нилов. —
14. Какая актриса дебютировала в главной роли фильма «Дама с собачкой»?
А. Клара Лучко. В. Людмила Гурченко. С. Ия Саввина. D. Ирина Купченко. +
15. Каким театром руководит Константин Райкин?
А. «Сфера». В. «Модернь». С. «Игроки». D. «Сатирикон» +

Ответы на стр. 104



Рисунок Кати Козловой



Соответствия

*Природа — строгий храм, где строй живых колонн
Порой чуть внятный звук украдкой уронит;
Лесами символов бредет, в их чащах тонет
Смущенный человек, их взглядом умилен.*

*Как эхо отзвуков в один аккорд неясный,
Где все едино, свет и ночи темнота,
Благоухания и звуки и цвета
В ней сочетаются в гармонии согласной.*

*Есть запах девственный; как луг, он чист и свят,
Как тело детское, высокий звук гобоя;
И есть торжественный, развратный аромат —*

*Слиянье ладана и амбры и бензоя:
В нем бесконечное доступно вдруг для нас,
В нем высших дум восторг и лучших чувств экстаз!*

Красота

*Вся, как каменная греза, я бессмертна, я прекрасна,
Чтоб о каменные груди ты расшибся, человек;
Страсть, что я внушу поэту, как материя, безгласна
И ничем неистребима, как материя, во век.*

*Я, как сфинкс, царю в лазури, выше всякого познания,
С лебединой белизною сочетаю холод льда;
Я недвижна, я отвергла беглых линий трепетанье,
Никогда не знаю смеха и не плачу никогда!*

*Эти позы, эти жесты у надменных изваяний
Мною созданы, чтоб душу вы, поэты, до конца
Расточили изнемогиши от упорных созерцаний;*

*Я колдую, я чарую мне покорные сердца
Этим взором глаз широких, светом вечным и зеркальным,
Где предметы отразились очертаньем идеальным!*



ТЕРЗАНИЯ ШАРЛЯ БОДЛЕРА

...На вечерних улицах Парижа этот стареющий мужчина казался призраком. Одетый чуть ли не в тряпье, он молча наблюдал за прохожими. Он был чужд этой веселой, гудящей толпе. Лишь немногие признавали в нем знаменитого поэта Шарля Бодлера... Великого денди Бодлера...

В середине 40-х годов XIX века имя его гремело во Франции. Не только поэт, но и денди. Именно Бодлер ввел в обиход это понятие. Он то щеголял в бархатном камзоле, как венецианский патриций, то облачался в черный фрак с цилиндром, а иногда — в просторную блузу, изысканный фасон которой придумал сам. Дендизму блестящий поэт и критик посвятил не один труд по эстетике. Кто такой денди? Художник. Только работает он с особым материалом: с собственным лицом, собственной походкой, манерой речи и поведения. «Чтобы стать денди, надо жить и спать перед зеркалом», — утверждал Бодлер.



ШАРЛЬ БОДЛЕР.

С офорта по рисунку Э.де-Руа (1844 г.)

Конечно, этим он эпатировал людей. Но этот бунтарь был одной из самых трагических фигур французской поэзии XIX века.

Он родился в 1821 году, матери было тогда 27 лет, отцу — 62. Свою болезненность, неспособность к жизни он приписывал огромной

разнице в возрасте родителей. Когда ему было шесть лет, умер отец, оставшийся для Шарля самым светлым воспоминанием. Таким отцом можно было гордиться. Бывший сенатор при Наполеоне, благородный, мужественный человек. Однажды он, рискуя жизнью, пронес в тюрьму яд, чем избавил своего друга от постыдной казни. Шарль с любовью вспоминал благородного старца с красивой тростью, гулявшего с ним по Люксембургскому саду. Не удивительно, что он не мог примириться с вторым браком матери. Отчим, генерал Опик, хорошо относился к пасынку, но Шарль с первой минуты и навсегда возненавидел его. Он считал второе замужество матери предательством. Не прощая матери обид, он любил ее всю жизнь. Пожалуй, это была самая сильная его привязанность.

Детство он провел в интернате — и этого тоже не мог простить матери и отчиму. Протест выражался в нарушениях сурового режима интерната, за что его не раз исключали из учебного заведения. Естественно, это не могло нравиться отчиму, привыкшему к дисциплине.

«Совсем еще ребенком, я питал в своем сердце два противоречивых чувства: ужас жизни и восторг жизни», — скажет позже Бодлер.

Сладость желанной свободы Шарль вкусил в 1839 году, получив, наконец, степень бакалавра. Первым делом он заявил матери и отчиму, что не будет продолжать образование и что намерен стать сочинителем. Он знакомится с молодыми литераторами, осмеливается заговорить с самим Бальзаком. Окунувшись в богемную жизнь Парижа, он посещает значные места. Не избегает сомнительных знакомств.

Семья в ужасе. Может быть, за-

морское путешествие отвлечет Шарля? В 1841 году его сажают на корабль, который отправляется из Бордо в Калькутту. Но в Индию Шарль так и не попал. На полпути заявив капитану, что дальше не поплывет, он высадился на берег и через несколько месяцев снова оказался в Париже.

Дома юношу ждал приятный сюрприз: поскольку он достиг совершеннолетия, он может вступить в права на отцовское наследство, а это — 100 тысяч франков! Сумма представляется ему невероятно большой, неисчерпаемой. Шарль сразу же поселяется отдельно от родных. Заводит связи в мире искусства. И тратит деньги налево и направо — главным образом на поддержание имиджа денди и, конечно, на женщин.

Бодлер артистичен, учтив. Но робость, рефлексия, неуверенность в себе вынуждают его сторониться светских женщин, он чувствует себя свободнее с «дамами полусвета».

Уже в начале 40-х годов Шарль Бодлер составил себе имя как превосходный художественный критик. В живописи его кумир — Делакруа, в музыке — Вагнер, в литературе — Эдгар По, которого он называет духовным братом и с упоением переводит.

В статьях о живописи и литературе Бодлер высказывал совершенно новые для того времени мысли. Порой его суждения резко расходились с привычными вкусами. К примеру, он осуждал все «естественное», называя это вульгарным. Высоко ценил Флобера, Бальзака, Стендаля и пренебрежительно относился к Жорж Занд, не сумевшей, по его мнению, возвыситься над вульгарностью.

Чуть ли не половина наследства была растрочена за несколько лет, и

на семейном совете было решено учредить над повесой опеку. Отныне домашний нотариус в течение 20 с лишним лет будет выдавать ему месячное содержание в 200 франков. Конечно, родные руководствовались благими намерениями. Если бы не опекунство, Шарль наверняка остался бы без гроша. Но он расценил это как насилие, еще больше возненавидел отчима, которого считал инициатором опеки, и затаил очередную обиду на мать. Однажды он попытался свести счеты с жизнью. «Я убиваю себя потому, — написал он в предсмертной записке, — что не могу больше жить, устал каждый день засыпать и просыпаться, убиваю себя потому, что бесполезен другим и опасен для самого себя...». К счастью, дальше записки дело не пошло.

Однако, решившись раз на самоубийство, он растянул его во времени: двадцать лет продолжалось его медленное, но верное саморазрушение. Его письма к матери потрясают не только исповедальностью, но и тяжестью переживаний, в которых он признавался только ей: «Моя жизнь всегда будет состоять... из недовольства самим собой», «Какая пустота вокруг меня! Какая чернота!» — эти откровения чуть ли не в каждом его письме к матери. Трудно сказать, что было мучительнее — писать эти письма или читать их, переживая за сына.

В февральские дни революции 1848 года Бодлера, вооруженного новенькой дустволкой, видят на парижских баррикадах. Он весел, оживлен как никогда, хвалится, что не прочь убить своего отчима-генерала. Что привело его на баррикады? В своем дневнике он напишет: «Жажда разрушения. Желание испытать чувства не только жертвы, но и палача. Вкус к мести...».

В этих высказываниях — та же бравада, что и в его дендизме.

— Вам нравятся волосы этой женщины? — спросили его однажды.

— Они бы мне нравились, если бы это был парик. Но они естественны, и это ужасно, — ответил Бодлер. Своими эстетическими принципами он провозгласил «умение быть искусственным» и «умение удивлять, не удивляясь».

Как-то Бодлер пришел в гости с выкрашенными в зеленый цвет волосами. Хозяин не выказал удивления, другие гости тоже не были поражены. Не выдержал сам Бодлер. «Неужели никто ничего не заметил?» — спросил он. «Что же тут особенного? — ответили ему. — У всех волосы зеленые...».

Это был один из редких уроков, преподнесенных Бодлеру в его же духе. Но гораздо чаще ему удавалось эпатировать публику. Везде и во всем он искал оригинальность. Его привлекало лишь то, что контрастировало с рутинной жизнью. Он искал то, что не вписывалось бы в нее, казалось необычным. Двух женщин, ставших его музами, он выбирал по этому принципу. В отношении к ним сказался тот противоприродный культ, который и составляет основу творчества Бодлера.

Одна из них — Жанна Дюваль, мулатка, статистка маленького парижского театра. Шарль был неразлучен с ней 20 лет, посвятил ей большой цикл стихов. Особой красотой Жанна не блистала, но была яркой и оригинальной. Ее прекрасный портрет оставил Манэ, рисовал Жанну и сам Бодлер, который, кстати, был одаренным рисовальщиком. Знавшие его говорили, что если бы он не был великим поэтом, то наверняка стал бы великим художником.

Дюваль постоянно требовала денег, открыто презирала литературные занятия Шарля, но ее чувственность притягивала его. Своей порочностью, своим, как он говорил, «физическим и нравственным уродством» она воплощала для него культ «черной Венеры», женское «животное» начало, которое он во всеулышание презирал:

Ты, бездной адскою, ты, небом проклятая,
В одной моей душе нашла себе ответ!
Ты — тень мгновения, чей контур гаснет, тая.
Глумясь над смертными, ты попираешь свет
И взором яшмовым, и легкою стопою,
Гигантским ангелом воздвигшись
над толпою...

Шарль терпел пьянство Жанны, ее измены. В первые годы связи она была для него «единственным существом, в котором он обрел покой». Но пройдет несколько лет, и в письмах к матери Бодлер будет клясть ее вздорность, алчность и злобу, жаловаться, что именно Дюваль стала препятствием к его счастью. И все-таки по-своему он был привязан к ней. Когда в шестидесятые годы «черную Венеру» разбил паралич (они к этому времени уже давно расстались), Шарль делился с нею последними грошами...

Бодлер всегда уверял, что не ждет от женщин ничего, кроме чувственных удовольствий. Но это тоже была бравада. Втайне он мечтал об идеальной любви... Ею и стала другая его муза — Аполлония Сабатье, содержанка бельгийского банкира. Ее салон был широко известен в Париже. Здесь собирались известные художники, писатели, и в их числе Флобер, Готье...

Шарль плохо разбирался в женщинах. Он их либо презирал, либо эбожествлял. Ему грезилось, что в

мадам Сабатье он нашел, наконец, свою Беатриче, свою Лауру. Не решаясь на признание в любви, Бодлер посылает Аполлонии анонимно свое стихотворение «Слишком веселой»:

Твои черты, твой смех, твой взор
Прекрасны, как пейзаж прекрасен,
Когда невозмутимо ясен
Весенний голубой простор.

Аполлонии, этой опытной львице, не стоило особого труда разгадать, кто автор. Но она никому не рассказала о своей догадке. Их сближение произошло позже, в 1857 году, при особых обстоятельствах.

Этот год стал знаменательным для Шарля. Умер отчим, и вышел поэтический сборник Бодлера «Цветы зла». И тут же над книгой начался судебный процесс. Автора обвиняли в оскорблении религии и нравственности.

Бодлер был напуган и тогда-то, за два дня до суда, открылся Аполлонии. Он искал помощи у ее влиятельных покровителей. Они стали любовниками. Но уже через двенадцать дней Шарль письмом уведомил мадам Сабатье, что его чувство прошло... К несчастью, он не внял совету своего друга Флобера: «Не прикасайтесь к идолам, их позолота останется у вас на пальцах...».

Суд над книгой состоялся. Бодлер даже не оправдывался. Его приговорили к 300 франкам штрафа (за оскорбление морали) и предложили изъять из сборника шесть особо «предосудительных» стихотворений. Впрочем, штраф вскоре был отменен, а «крамольные» стихи увидели свет еще при жизни Шарля.

«Цветы зла» — единственная поэтическая книга Бодлера. В ней есть и боль, и мука, и жажда чистоты, и раскаянье... Странно, что эти «болезнен-

ные цветы» привели читателей в такое возмущение и вызвали неприятие: «Автор жесток, аморален!»

Правда, не у всех. Сборник был восторженно принят вождями романтизма — Гюго, Готье и реалистом Флобером. Флобер писал Бодлеру: «Меня привлекает ваша манера грустно и отвлеченно воспевать плоть, которую вы не любите».

Разочарование и скептицизм сопровождали Шарля Бодлера до конца дней. Он всегда чуждался многолюдия, но любил посещать музеи, выставки, часами сидел в библиотеке. Приятелей у него было множество, а друга — ни одного. Поль Сартр однажды сказал, что Бодлер прожил ту жизнь, которую заслуживал. «Изысканный денди, но якшался с ничтожнейшими проститутками... Панически боялся одиночества, не выходил из дому без провожатых, грезил о домашнем очаге...».

Шли годы — и облик его менялся страшно, трагически. Карандашный рисунок неизвестного художника запечатлел юного Бодлера: высокий благородный лоб, выющиеся волосы, немного пухлые, капризные губы... «Если можно назвать человека обворожительным, — говорили современники, — то в наибольшей мере это относится к Бодлеру. Взор его полон жизни и мысли». В ту пору ему не было и двадцати...

А на знаменитом портрете Курбе он изображен ночью, при свете свечи. Где оно, мечтательное очарование юности? В лице — мучительное напряжение, весь облик его внушает тревогу. Да полно — Бодлер ли это?..

Он катастрофически быстро стареет. Волосы седеют и редеют, на лице появляются глубокие морщины. Глаза недобро смотрят из-под клочковатых бровей, запавший рот усиливает саркастическое выражение. Безысходная скорбь во взгляде... В 46 лет Бодлер выглядит уже дряхлым стариком...

Да и что согревало его? В глазах публики он был всего лишь бедным, стареющим денди. А от бывшего лоска не осталось и следа. Его одолевают психические расстройства, бессонница. «Одиночество без привязанности, без работы — страшная вещь», — напишет он.

В феврале 1866 года в бельгийском городке Намюре, в церкви, Шарль Бодлер без сознания падает на каменные ступени. Его перевозят в Париж. Но и легкой смерти ему не было дано. Ему предстояло 14 месяцев мучений...

Когда-то при жизни талант Бодлера был осужден и проклят. Лишь спустя десятилетия люди оценили его. Он «жил во зле, добро любя» — эти слова сказаны о нем.

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- | | | | | |
|--------|--------|--------|---------|---------|
| 1. — С | 4. — В | 7. — В | 10. — А | 13. — А |
| 2. — С | 5. — С | 8. — С | 11. — С | 14. — С |
| 3. — В | 6. — D | 9. — А | 12. — С | 15. — D |

Завещание царя ДАВИДА

Когда царю Давиду пришло время умирать, призвал он к себе сына, будущего царя Соломона.

— Ты успел побывать во многих странах, видел разных людей, — сказал Давид. — Какое у тебя мнение о мире?

— Самое скверное, отец, — отвечал Соломон. — Где бы я ни был, везде царят несправедливость, глупость, зло и несчастье. Не знаю, почему так устроен мир, но очень хочу изменить его.

— А знаешь ли ты, как это сделать?

— Нет, отец.

— Тогда послушай.

И царь Давид рассказал будущему царю Соломону древнюю притчу.

«Давным-давно, когда мир был еще молодой, землю населял один-единственный народ. Управлял этим народом Царь, имя которого время не донесло до нас. Было у Царя четверо детей — их имена тоже канули в Лету. Когда царь понял, что умирает, он призвал к себе четверых Наследников и завещал им нести людям справедливость, мудрость, добро и счастье.

Несправедливость, сказал он, возникает из-за того, что человек относится к миру слишком пристрастно. Чтобы стать справедливым, человек должен избавиться от власти чувств. Он должен всегда поступать так, как будто мир существует независимо от

человека. *«Мир существует, а Я не существую»* — только этот принцип может быть основанием для справедливых мыслей и поступков.

Глупость, говорил он, возникает из-за того, что человек, зная ничтожно мало о сложном и многообразном мире, судит о нем с позиций своего знания. Невозможно вычерпать безбрежное море неведомого, как ни пытайся познать его. Расширяя свои знания, можно лишь перейти от большей глупости к меньшей. Поэтому мудр тот человек, который ищет истины не в мире, а в самом себе. *«Существую Я, а мир не существует»* — этим принципом руководствуется мудрец.

Зло, сказал Царь, появляется тогда, когда человек противопоставляет себя миру. Когда он ради своих целей вмешивается в естественный ход событий и подчиняет всё своей воле. Чем больше стремится человек господствовать над миром, тем больше мир сопротивляется ему, и зло порождает зло. Добр тот человек, который не стремится к господству, а действует сообразно порядку, существующему в мире. *«Мир существует, и Я существую, Я растворяюсь в мире»* — это основа для добрых поступков.

Несчастье, сказал Царь, испытывает тот человек, которому чего-то не хватает, и чем большего ему не хва-

тает, тем более он несчастен. А так как человеку всегда чего-то не хватает, то, утоляя свои желания, он лишь переходит от большего несчастья к меньшему. Счастлив тот человек, внутри которого весь мир, — ему не может чего-либо не хватать. *«Мир существует, и Я существую, весь мир растворен во мне»* — вот формула счастья.

Передав эти знания сыновьям, Царь умер. А Наследники, заметив, что формулы справедливости, мудрости, добра и счастья противоречат друг другу, решили поступить следующим образом. Они разделили народ на четыре равные части, и каждый Наследник стал управлять своей частью. Один нес людям справедливость, второй — мудрость, третий — добро, четвертый — счастье. В результате появились Справедливый народ, Мудрый народ, Добрый народ и Счастливый народ.

Прошло время, и народы перемешались. Справедливые люди знали только то, что такое справедливость, но не знали, что такое мудрость, добро и счастье. Поэтому справедливые люди несли в мир глупость, зло и несчастье. Мудрые люди несли в мир несправедливость, зло и

несчастье. Добрые люди несли в мир несправедливость, глупость и несчастье. Счастливые люди несли в мир несправедливость, глупость и зло», — так закончил притчу царь Давид.

— Поэтому тебе, Соломон, мир показался таким скверным, — обратился он к сыну.

— Я все понял, — ответил Соломон. — Надо было научить всех людей всему сразу — и справедливости, и мудрости, и добру, и счастью. Я исправлю ошибку Наследников древнего Царя.

— Но ты не учитываешь, что мир уже изменился. Несправедливость, глупость, зло и несчастье перемешаны среди людей. Они породили страх. Чтобы победить эти пороки, надо прежде всего справиться со страхом.

— Тогда объясни мне, как победить страх.

— Страх бывает разным, но главная его форма такова: в радости люди боятся смерти, а в печали — бессмертия. Лишь тот, кто знает цену и радости, и печали, не боится ни смерти, ни бессмертия.

...Давно жил царь Соломон, но люди помнят его. Его называли справедливым, мудрым, добрым, счастливым и бесстрашным.

Эта замечательная легенда погружает нас в мир философии. Но для каждого из нас философские категории справедливости, добра, мудрости и счастья существуют не отвлеченно, а в виде вполне конкретных вопросов, требующих решения. От того, как мы отвечаем на них, во многом зависит, насколько счастливой и удачной кажется нам наша жизнь.

Умеете ли вы быть счастливым?

Ответить на этот вопрос вам поможет психологический тест.

1. К какому выводу вы приходите, задумываясь о прожитой жизни?

А. Все было скорее плохо, чем хорошо.

Б. Все было скорее хорошо, чем плохо.

В. Все было отлично.

2. Какое настроение у вас обычно бывает в конце дня?

А. Вы недовольны собой.

Б. Вам кажется, что день мог пройти лучше.

В. Вы довольны.

3. О чем вы думаете, глядя на себя в зеркало?

- А. «О боже, время беспощадно!»
Б. «Все не так плохо, как могло бы быть».
В. «Все отлично!»
4. Какие мысли у вас появляются, когда вы узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых?
А. «Мне никогда не везет».
Б. «Ну почему на его месте оказался не я?»
В. «Когда-нибудь так же повезет и мне».
5. Какова ваша реакция на информационное сообщение об аварии, стихийном бедствии или других неприятностях?
А. «Вот так однажды будет и со мной».
Б. «Какое счастье, что меня эта беда миновала».
В. «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти».
6. В каком настроении вы просыпаетесь?
А. Ни о чем не хотите думать.
Б. Думаете о том, что вам сегодня предстоит.

В. Довольны, что начался новый день, и ждете приятных событий.

7. Как вы обычно оцениваете знакомых?

А. «Они не так интересны и отзывчивы, как хотелось бы».

Б. «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы».

В. «Замечательные люди!»

8. Как к вам относятся окружающие?

А. «Меня недооценивают».

Б. «Я не страдаю от невнимания».

В. «Я гожусь в лидеры, и это признают многие».

9. Что вы испытываете, набирая несколько лишних килограммов?

А. Впадаете в панику.

Б. Считаете, что в этом нет ничего особенного.

В. Тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь гимнастикой.

10. Как вы реагируете на неприятность?

А. Клянете судьбу.

Б. Верите, что все уладится.

В. Стараетесь развлечься.

Подсчитайте свои очки, исходя из того, что каждый ответ

А — 0 очков, Б — 1 очко, В — 2 очка.

17-20 очков. Вы очень счастливый человек. Не обращаете внимания на житейские невзгоды, легко справляетесь с ними. Окружающие вас люди наверняка ценят ваш оптимизм. Правда, есть вероятность, что вы относитесь к жизненным проблемам несколько поверхностно. Оглядитесь вокруг себя: может быть, кому-то из близких не хватает вашего участия и заботы?

13-16 очков. Вы вполне счастливый человек. Радости в вашей жизни больше, чем печали. Вы смелы, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, стал-

киваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Рядом с вами люди чувствуют себя комфортно и надежно.

8-12 очков. Счастья в вашей жизни столько же, сколько и печали. Если хотите, чтобы его было больше, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их открыто, опирайтесь на друзей и их не оставляйте в беде.

0-7 очков. Вы смотрите на жизнь слишком мрачно и оттого несчастливы. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, легких людей. Найдите себе интересное занятие, которое могло бы увлечь вас.

Душевная работа ГОРЕВАНИЯ

Как бы ни хотелось, чтобы беда обходила нас стороной, рано или поздно мы встречаемся с нею. Особенно тяжело терять близких. Когда это случается, невозможно представить себе, что жизнь может продолжаться. Сама мысль об этом кажется кощунственной, оскорбительной. И тем не менее жизнь продолжается, другого не дано. Во всех верованиях есть свои ритуалы и обряды, которые помогают не только и не просто устоять в горе, но и сохранить духовную связь с ушедшим человеком. Пережить горе, не потеряв себя и не утратив память о близком. Пережить — значит пройти весь процесс переживания утраты, сделать работу горевания.

Психологи знают, что этот процесс состоит из десяти ступеней.

1. Первая реакция — шок.

Ее проявлением бывает обморок, потеря сознания, отторжение факта: «Этого не может быть!». Все существо человека противится случившемуся, он стремится защититься от страшного известия.

2. Когда минует стадия шока, про-



Фото Владимира Семина

исходит взрыв эмоций — смятение, слезы, гнев, ярость... Часто вместе с душой страдает и тело: может начаться сердечный приступ, удушье.

3. Вслед за этим человеком овладевают подавленность, чувство пустоты. По существу, с этого момен-

та начинается переживание утраты как случившегося факта.

4. Подавленность, как правило, переходит в состояние обессиленности. Обостряются хронические болезни, появляются новые симптомы — часто похожие на те, что были у умершего.

5. Затем наступает растерянность, иногда доходящая до паники. Человек не понимает, как дальше жить. Ему кажется, что у него просто сил не хватит на это.

6. На этом фоне очень часто возникает чувство вины перед умершим. Человек клянет себя за какие-то действия или мысли по отношению к тому, кого потерял. Обычно ему кажется, что он недостаточно заботился о родном человеке, не сделал для него того, что мог. Иногда даже он испытывает чувство вины за то, что остался жить.

7. Из-за тяжести переживаний появляется обида на умершего за то, что он ушел из жизни, не доделав каких-то важных дел. Эти реакции уменьшают болезненность утраты и одновременно возвращают к реальной жизни, которую теперь придется вести без близкого человека. Они могут вызвать новую волну чувства вины — теперь уже за такие мысли.

8. Однако вернуться к обычной жизни пока нелегко — руки опускаются, и возникает чувство несправедливости судьбы, обделенности, незаслуженной обиды.

9. По мере того как человек переживает все предыдущие ступени горя, он начинает чувствовать, что жизнь продолжается. Появляется надежда, что удастся справиться с навалившимся горем.

10. Постепенно человек начинает участвовать в повседневной жизни с ее проблемами и заботами.

Можно сравнить душевную работу горевания с медленно наступающим рассветом, когда непроглядная тьма постепенно тает и настает новый день, в наступление которого еще недавно невозможно было поверить.

Каждая из этих ступеней не только по-своему целесообразна, но и готовит переход к следующей. Именно поэтому никакие попытки мгновенного «утешения» не удаются. Если на вас свалилось горе, вам придется проделать работу горевания. Никто не сможет избавить вас от этого, никто не пройдет ваш путь.

Как долг этот путь? Острые реакции горя — от первой до десятой ступени — переживаются обычно в течение месяца. Но работа горевания на этом не заканчивается. Она продолжается внутри нас и наиболее остро заявляет о себе в дни рождения или смерти ушедшего, в какие-то моменты, напоминающие нам о нем, при посещении кладбища. Со временем мы начинаем все больше осознавать, что этот человек значил для нас, как много он дал нам. Только теперь вместо парализующей боли наступает светлая и чистая печаль...

Хотя описанные десять ступеней характерны для всех, кто переживает утрату близкого, это лишь общая схема перехода из одного состояния в другое. Каждый человек переживает горе по-своему, его чувства неповторимы и уникальны.

Не думаю, что к горю можно подготовиться так, чтобы пережить его безболезненно. Но, понимая, что происходит в душе человека, утратившего своего близкого, мы можем помочь ему в этой очень тяжелой работе. А если горе коснется нас, встретить его более мужественно и мудро — как продолжающуюся любовь к ушедшему.

О приложении к журналу "Будь здоров"

Читатели уже познакомились с двумя выпусками нашего приложения «60 лет — не возраст». Оно адресовано людям, вступившим в пенсионный возраст, и охватывает широкий круг вопросов, связанных со здоровьем и сохранением творческой активности. Кроме того, в приложении затрагиваются темы социальной и правовой защиты пенсионеров.

Приложение выходит в свет раз в два месяца.

Читайте в третьем номере журнала «60 лет — не возраст» (май—июнь 2001 г.):

ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ
ОЧИЩЕНИЕ РИСОМ
ФИТОТЕРАПИЯ АДЕНОМЫ
МЯЧ ОТ РАДИКУЛИТА
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕДЕРЖАНИЕ?
ЛЬГОТЫ НА ЛЕКАРСТВА
«МАСЛИЦЕ»: МАРГАРИН ИЛИ МАСЛО?
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ НА ДАЧЕ

Продолжая тематическую линию журнала «Будь здоров!», приложение дополняет его содержание. Поэтому лучше подписаться на оба издания.

Подписка принимается во всех почтовых отделениях страны.

Подписной индекс «60 лет — не возраст» — 79922.

Общий каталог «Роспечати», стр. 135 (для Москвы — стр. 142).



РАДИО «ГОВОРИТ МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 на наших волнах —

передача «Живите на здоровье»

Мы знакомим слушателей

с лучшими медицинскими центрами Москвы;

с имеющими безупречную репутацию

отечественными производителями товаров и услуг;

рассказываем о всевозможных способах восстановления

и поддержания здоровья.

*В последние среду и четверг каждого месяца в 7.50 утра
обзор очередных номеров журнала «Будь здоров!»*

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

Журнал поступает в продажу в магазины в Москве:

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25;
- ✓ «Игра в бисер», ул. Старобасманная, 15;
- ✓ «АРСМИ — Московский спорт», ☎ 208-80-84;
- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10^а;
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11^а;
- ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31;
- ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20, 179-16-01;
- ✓ «Ода», ☎ (095) 974-21-32,
а также в киоски «Роспечати»

Вниманию украинских читателей!

На Украине нам помогает распространять журнал С.И. Кавешников
У него есть выпуски журнала «Будь здоров!» за предыдущие годы

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Кавешникову Станиславу Ивановичу

☎ (8-0572) 11-48-64

В редакции есть выпуски журнала за 1995-2001 гг.:
№8 за 1995 г.; №4 за 1996 г.; №12 за 1997 г.; №1-12 за 1998 г.;
№4-12 за 1999 г.; №1,3-12 за 2000 г.; №1-4 за 2001 г.,

а также книги
академика Н.М. Амосова
«ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»
и
С.Б. Шенкмана
«МЫ — МУЖЧИНЫ»

Индекс 73035

